ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА

о поиске смысла жизни
в Ромашковой долине

ЭКСМО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ 9

Тебе нужна Кузинатра 11
Осознанность 19
Чем ты сейчас занят? 22
Инвентаризация времени 26
Научись говорить нет 30
Интернет — наше все? 36
Списки радостей 39

Как это работает? 40
Списки радостей смешариков 41

Ритуалы 51

Что такое ритуал и зачем он нужен 52
Магия простых вещей 54

Твой день независимости 57
Целый день — только твой 58

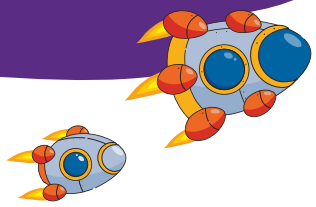
ВТОРАЯ ЧАСТЬ 61

1. Скамейка 64
2. Принц для Нюши 68
3. Куда уходит старый год 71
4. Фанерное солнце 74
5. Энергия храпа 77
6. Железная няня 80
7. Подарок судьбы 83
8. Кто первый? 86
9. Куда приводят желания 89
10. Долгая рыбалка 93
11. Красота 96
12. День рождения Нюши 99
13. Комната грусти 102
14. Событие века 106
15. Балласт 109
16. Бабочка 113
17. Коллекция 116
18. Взаперти 119
19. Зачем нужны друзья 122
20. Полеты во сне и наяву 125
21. Талисман 129
22. Новые зубы Кроша 132
23. Последняя радуга 135
24. Нота ля 138
25. Горы и конфеты 141

26. Масленица 144
27. Острое респираторно-вирусное заболевание 148
28. Большой куш 151
29. Прощай, Бараш! 155
30. Биография зонтика 158
31. Рояль 161
32. Секрет Гудини 164
33. Двигатель прогресса 168
34. Минус 41 градус Цельсия 171
35. Мыльная опера 176
36. Ульи Копатыча 179
37. Обещание 182
38. День справедливости 186
39. Дар 190
40. Телеграф 193
41. Скверная примета 197
42. Думают ли о вас на звездах? 200
43. Ремонт — дело коллективное 203
44. Археология 206
45. Вестибулярный аппарат 209
46. Водные процедуры 213
47. Снотворец 217
48. Полоса невезения 221
49. Реалист 224
50. Магнетизм 228
51. Забытая история 232

52. Ее звали Нюша. 235
53. Как здорово сочинять стихи 239
54. Моя прелесть. 243
55. Настоящие ценности. 247
56. Рецепт хорошего отдыха 251
57. Как собрать друзей по-быстрому 255
58. Метеорология 259
59. Ежидзе 262
60. Играй, гармония! 266

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ



Жил-был ты.

А потом — началось...

★★★

Сначала нужно было подрасти (и обязательно вовремя ложиться спать). Потом — отучиться в школе (желательно на пятерки, а как иначе?). Потом — поступить в университет (и лучше в большом городе, ведь разве можно освоить профессию не в столице?). Потом — найти работу (высокооплачиваемую, конечно же). И вся жизнь строилась вокруг таинственного, но вроде бы понятного принципа: «Не упустить возможности».

Потом — отдохнуть так, чтобы и воспоминания остались, и силы вернулись (ведь работу никто не отменял). Потом — снова успевать... Вот только за чем гнаться теперь?

Если ты открыл эту книгу, значит, уже успел задать себе подобный вопрос. И ответ на него вряд ли тебя порадовал. Почему? Потому, что его нет. Точнее, ты чувствуешь, что он есть, но он где-то не здесь, далеко...

Ты начал ощущать странную тревогу. Как будто время бежит мимо, а ты не стоишь на месте, но и не двигаешься туда, куда по-настоящему хочешь. Потому что не знаешь, как разрешить себе это.

Когда-то мы смеялись вместе с Пином, который снова изобрел что-то грандиозное. Сочувствовали Барашу, который грустил по весне. Мы спорили с неугомонным Лосяшем. Бегали за Крошем. Философствовали с Совуньей. Скучали по Нюше. Мы видели в простых сюжетах глубину. В наивном — честность. В детском — мудрость.

Прошло время. Мы стали взрослыми.

Но странное дело: мудрость осталась там, в мультиках, которые мы время от времени пересматриваем, а взрослая жизнь как-то вывернулась наизнанку. С утра — срочные дела. Днем — важные задачи. Ах, ценные минуты спокойствия между, прошу прощения за мой французский, рабочими «созвонами»! Вечером — чувство, что день прошел впустую. А потом… прокрастинация, вина, тревога и снова понедельник. Готов поспорить, тебе, как никому другому, известно это расписание.

А теперь остановись, хотя бы на секунду, и прочти внимательно мое послание:

ТЕБЕ НУЖНА КУЗИНАТРА

Да-да, та самая Кузинатра.

Мифическая, непонятная, загадочная штука, но все-таки очень нужная. И чем взрослее ты становишься, тем больше она тебе нужна. «Феноменально!» — сказал бы Лосяш. Мы долго не понимали, в чем же ее смысл. И вот со временем все встало на свои места: Кузинатра помогает нам понять то, чего мы хотим на самом деле, и, более того, помогает нам достичь этого.

С ней появляется время не только на дела, но и на мечты.

С ней ты перестаешь жить по чужому будильнику, а начинаешь слушать себя.

Эта книга — не про то, как втиснуть больше задач в день (если ты думал, что она об этом, не бросай ее, тебе она особенно нужна!). Это не таблицы, не дедлайны и не таймеры.

Это — *путеводитель, помощник, Друг*, который сможет помочь тебе найти Кузинатру. Поверь, она не так

далеко, как ты думаешь. А может быть, ты и догадывался, что она очень-очень близко, да вот только времени не было обратить на нее внимание.

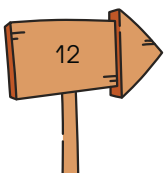
Благодаря этой книге мы вместе вспомним, как чувствовать, а не просто функционировать. Научимся отличать важное от срочного. И снова встретим себя — того, кто когда-то смотрел «Смешариков».

Что ж, пора искать Кузинатру.

★★★

В каждом из нас есть что-то такое, чему не всегда удается проявиться. Кому-то не повезло, а кому-то просто не хватило уверенности. Это может быть кто-то внутри, кто мечтает спеть, но все время молчит из-за стеснения. Или идея, которая годами ждет, когда ее оформят в настоящий, большой-большой проект, например в бизнес, в картину или в роман. Это может быть тяга к уединению — или, наоборот, к общению, но ты ее игнорируешь, а когда терпеть больше нет сил, просто глушишь, потому что «так некрасиво», «так не делают».

Мы выросли в мире, где быть собой — значит объяснять всем вокруг, кто ты. И почему ты решил, что можешь быть таким? Чтобы отдохнуть, сначала нужно показать, что ты устал. А значит, нужно хорошенько, желательно до изнеможения, поработать. Не спать ночь? Легко! Взять вторую смену подряд на работе? Без лишних слов!



И объяснять приходится слишком много всего: почему не отвечаешь на сообщения, почему тебе не интересно то, что обсуждают в коридоре, почему ты решил свернуть с привычного маршрута и пройтись через этот совершенно обыкновенный, ничем не примечательный двор, почему тебе важен смысл жизни, а не просто стабильность и зарплата. Почему ты хочешь быть счастливым — а не удобным, результативным, эффективным, продуктивным (продолжи список сам, пожалуйста!).

Понимаешь, что больше объяснять нет сил? Продолжай искать Кузинатру.

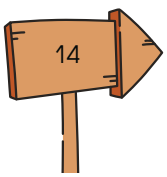
Повторюсь, Кузинатра — это не вещь. Это состояние. Состояние самости, ощущение себя на своем месте, в моменте, здесь и сейчас, а не «на следующей неделе» или «через месяц». Ох уж этот синдром отложенной жизни! Знаешь, что это?

Синдром отложенной жизни — это когда ты вроде бы живешь, но не сейчас. А когда-то потом. Вот только это потом, увы, может никогда и не наступить. Это когда счастье «настанет», но после зарплаты. Или отпуска. Или когда все задачи завершатся. Или когда ты наконец похудеешь, станешь лучше, соберешься с духом и купишь тот самый билет на самолет в райские страны.

Это как если бы Копатыч все время копал грядку, но ни разу не остановился понюхать землянику. Или как если бы Бараш не читал вслух стихи, потому что они «недостаточно гениальны».

Вот! Видишь? Тут-то и появляется Кузинатра — тихо-тихо, но очень вовремя. Она не просит бросить все и уехать в горы (хотя и это иногда не помешает). Она просто возвращает тебя в настоящий момент — туда, где ты дышишь, чувствуешь, замечаешь самые тонкие изменения своего внутреннего состояния. Кузинатра помогает понять: счастье не живет в пятилетнем плане или в списке «после того как…». Оно живет в чае, который ты пьешь, не глядя в экран телефона, мерцающего десятками, а то и сотнями непрочитанных сообщений от начальника, коллег, магазинов, маркетплейсов, новостных каналов. В прогулке, на которую ты все-таки вышел (кстати, почему бы тебе не почитать эту книгу на улице?). В словах, которые сказал, не дождавшись «подходящего случая». С Кузинатрой ты не убегаешь от будущего — ты перестаешь откладывать. А значит, впервые за долгое время начинаешь жить по-настоящему — здесь и сейчас. Без зажимов, без шаблонов, без постоянного страха быть не тем, не там, не так.

У Пина Кузинатра проявлялась в изобретениях — даже самых бесполезных. У Бараша — в поэзии. У Лосяша — в вечном стремлении понять непознаваемое. А у Кроша — в идее, что жизнь — это игра и переставать в нее играть просто не представимо!



★★★

Давай договоримся: у тебя своя Кузинатра. И пока ты ее не найдешь, я от тебя не отстану.

Ты можешь искать смысл в спорте, в науке, в дизайне, в помощи другим, в тишине, в работе руками или в умении вкусно приготовить пасту, чтобы собрать всех друзей за одним столом. И ты не должен никому ничего доказывать, если чувствуешь, что именно это — твое.

Проблема в том, что ты давно не слышал Кузинатру, потому что

- *слишком занят;*
- *слишком устал;*
- *слишком отвык выбирать себя.*

Люди забывают задавать себе честные вопросы (зато как они любят отвечать за других!). Но каждой личности важно быть услышанной — и главное, быть услышанной самой собой.

Важно иметь право на паузу, на ошибку, на раздумье. Важно не все время «прокачиваться», а иногда просто смотреть на небо и ничего не хотеть — ты можешь мне не верить, но это тоже рост. Важно жить не как надо, а как подсказывает тебе Кузинатра. И при этом — оставаться добрым. Честным. Настоящим. Не потому, что «так надо», а потому, что в тебе это живет, если

не давить, не глушить, не выжигать себя рутиной и сравнением. Ведь подлинная Кузинатра никогда не заставит тебя делать то, что причинит вред другим и самому себе.

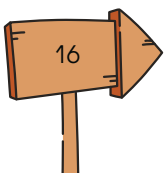
★★★

Если честно, главная причина, по которой ты все еще не нашел свою Кузинатру, очень простая. Даже слишком простая, чтобы воспринимать ее всерьез. Ты все время занят. Ты все время в процессе «чего-то»… Ну или в восстановлении после этого «чего-то».

Возможно, ты уже пытался начать «жить осознанно». Скачивал приложения, читал статьи, даже, может быть, начинал планировать утро, как советовали в одной умной книжке (мы все их читали!). Но все это заканчивалось, как только ты ощущал, что перестал что-то успевать.

Помнится, однажды Лосяш так увлекся созданием космического корабля, что почти не заметил, как друзья соскучились по нему. Он, конечно, был с ними рядом, но не в моменте. Умный, но отвлеченный. Так и мы — рядом с жизнью, но не в ней, а где-то снаружи.

Жизнь, понимаешь ли, она как большой супермаркет, где ты бегаешь с тележкой и хватаешь все подряд: «это срочно», «это нужно», «это требуют», «это не хочется, но надо», «это у всех есть», «это сейчас по акции». В какой-то момент ты выходишь из магазина… и понимаешь, что купил все, кроме того, за чем



пришел. А Копатыч? Настоящий работяга. Никакой суеты. Он не мечется, а идет в огород, чтобы успеть не просто посадить семечко, но и понаблюдать, как оно прорастает. И оказывается, что в этом простом процессе — вся его внутренняя философия. Время у него есть, потому что он понимает, зачем оно ему. Поэтому даже самый тяжелый труд приносит ему удовольствие.

Самое сложное в поиске Кузинатры — найти свободные полчаса, когда тебя никто не дергает, когда не нужно решать чужие задачи, когда ты можешь просто остаться наедине с собой. Ты, конечно же, подумаешь: «Ну что, устроить себе полчаса философии, как Бараш?» Но именно он, в своей вечной задумчивости и отстраненности, умеет ловить момент. Пусть он иногда и хандрит, но моменты этой грусти помогают ему разобраться в себе. У него нет четкого расписания, зато есть тонкая связь с собой. А ведь и это способ не забывать о собственной Кузинатре.

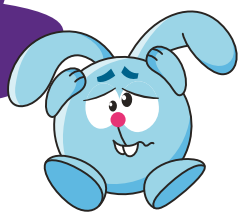
Тут начинается интересное. Ты говоришь: «У меня нет времени». Но разве это правда? Или ты просто не находишь его?

Ведь если задуматься: день у всех длится 24 часа. И у тебя, и у человека, на которого ты подписан, и у автора книги, которую ты не успеваешь прочитать, потому что она страшно огромная. Вопрос не в часах. Вопрос во внимании к этим часам.

Что ты выбираешь? Кому ты отдаешь свои дни? Что считаешь важным, а что — «потом как-нибудь»?

А любимая Совунья! Она вроде бы всегда в делах: и тренировки, и здоровье, и воспитание подрастающего поколения (а иногда — даже чрезмерное «спасательство»!). Но когда Совунья впервые пытается отдохнуть и ничего не делать, ей очень сложно. Потому что она привыкла жить по своему расписанию, а ведь даже самой деятельной душе иногда нужно ничего не делать, чтобы услышать, чего же она хочет по-настоящему.

ОСОЗНАННОСТЬ

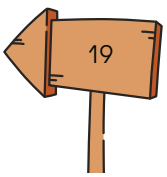


Не бойся! Я не планирую тебя лечить. Да и осознанность, как многие думают, это не про жесткий контроль. Напротив, это про мягкое, аккуратное понимание. Когда ты смотришь на часы и видишь:

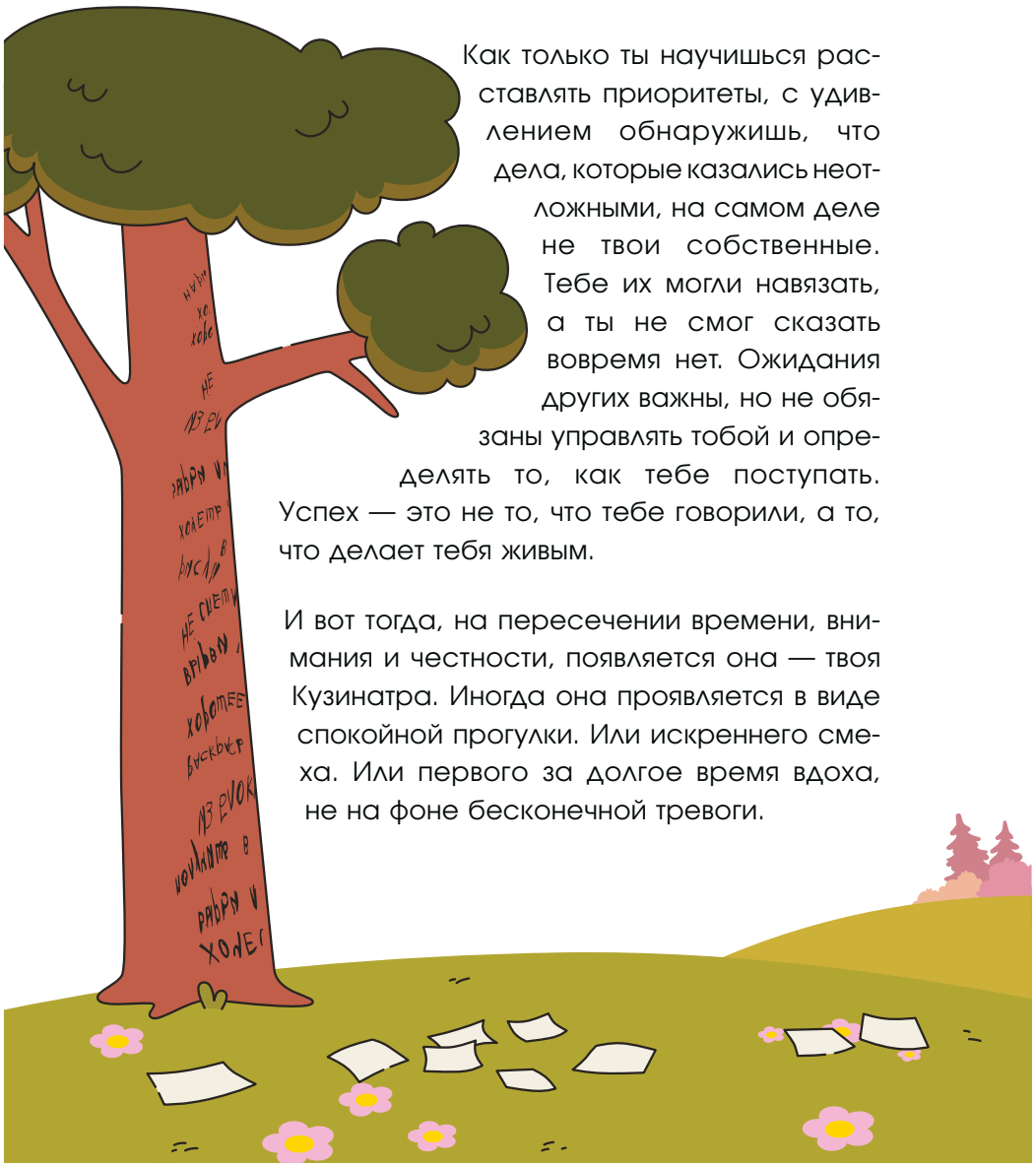
- *«вот отрезок времени, который я провел в тревожном скроллинге ленты, потому что мне не хватало поддержки»;*
- *«вот отрезок времени, который я забил делами, потому что боялся услышать собственные мысли»;*
- *«вот в это время я занимался проектом, за который взялся не потому, что он мой, а потому, что не умею отказывать».*

И так далее.

Вспомним-ка нашего Кроша, который не может усидеть на месте. Ему необходимо двигаться, и желательно двигаться «вперед». И порой эта тяга сбивает его с толку: весь день пробегал, но жизнь не изменилась, да и чувствовать себя он лучше не стал. Почему же? Потому что ему не было понятно, а зачем он вообще рванул с места.



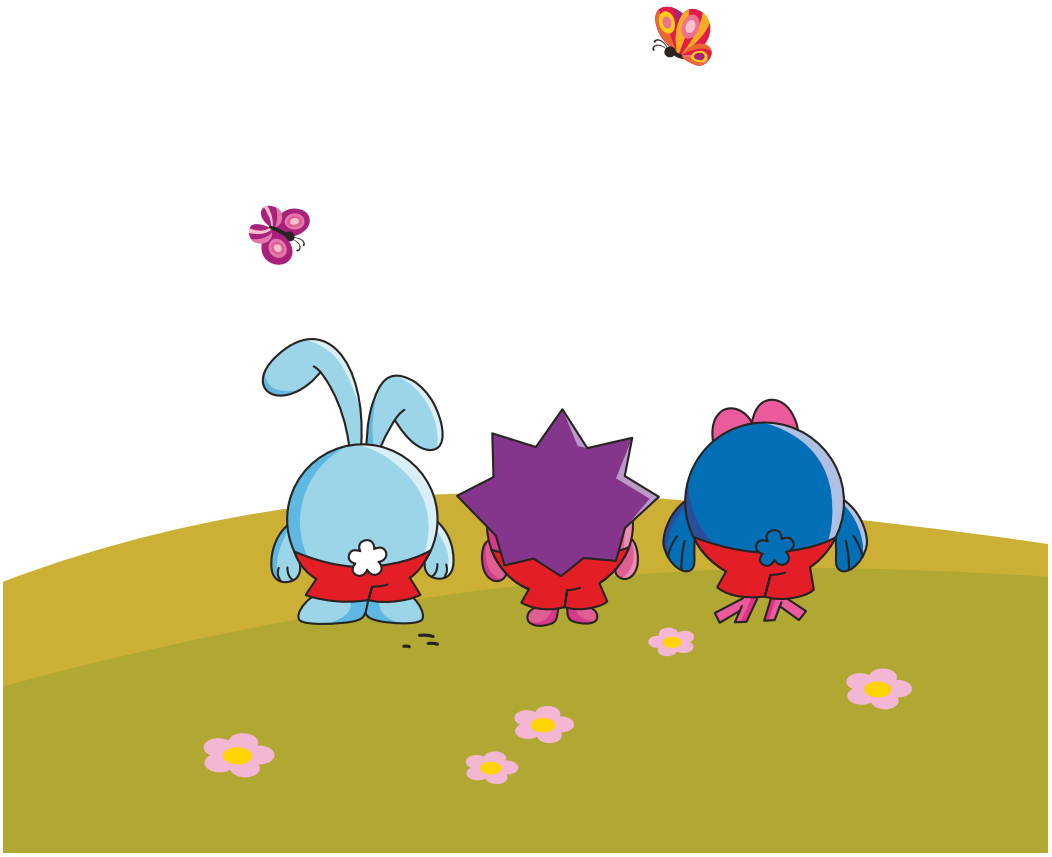
Из здоровых наблюдений за самим собой — психологи называют это "рефлексией" — вырастает способность расставлять приоритеты. И Это душевная необходимость, а не потому, что "так надо" и "за это платят".



Как только ты научишься расставлять приоритеты, с удивлением обнаружишь, что дела, которые казались неотложными, на самом деле не твои собственные. Тебе их могли навязать, а ты не смог сказать вовремя нет. Ожидания других важны, но не обязаны управлять тобой и определять то, как тебе поступать. Успех — это не то, что тебе говорили, а то, что делает тебя живым.

И вот тогда, на пересечении времени, внимания и честности, появляется она — твоя Кузинатра. Иногда она проявляется в виде спокойной прогулки. Или искреннего смеха. Или первого за долгое время вдоха, не на фоне бесконечной тревоги.

Как-то раз Нюша задумалась, что хочет быть не только «прекрасной дамой» (серия «Просто так и вопреки), но и просто самой собой. А стать (да еще и быть!) собой, как ни крути, не легче, чем быть и «прекрасной дамой». Даже чуть-чуть страшнее. Но благодаря Кузинатре у нее получилось.

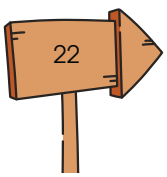


ЧЕМ ТЫ СЕЙЧАС ЗАНЯТ?

День начинается как всегда: будильник, утренние ритуалы, работа, дела, чаты, сообщения, дорога, еда, немного социальных сетей, снова дела, пара-тройка сплетен с коллегами, — и вот наступил вечер. И вроде бы все было по делу, вроде бы ты не сидел просто так… Но в конце дня все равно появилось странное чувство: «А что я, собственно, сделал для себя?»

Прямо сейчас, возможно, ты ощущаешь нехватку времени на себя. Кажется, будто его постоянно кто-то крадет. Но если приглядеться внимательнее оно есть, просто ты не пользуешься и подменяешь на что-то другое. Через мелкие привычки, бесконечные «на пять минут», автоматические реакции, прокрастинацию, фоновое утомление и то, про что мы привыкли говорить: «Так сложились обстоятельства».

Чтобы вернуть себе время, нужно сначала понять, куда оно уходит. И начать стоит не с удивительных подвигов и достижений человеческой воли, а с самого простого: ведения дневника времени.

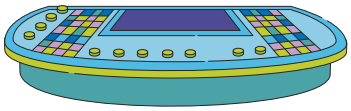


Дневник времени — это способ честно посмотреть, на что уходит твой день, чтобы не гадать, куда все делось к вечеру.

Например, страничка из дневника времени Кар-Карыча могла бы выглядеть так: «С утра читал мемуары, после обеда вспоминал, как играл в театре, вечер провел в рассуждениях о великом». И вроде бы дел немного, а день улетел.

Дневник времени помогает не ругать себя, а понять: где ты живешь по-настоящему, а где просто тратишь время…

Начни с мелочей. Не думай о том, что это бессмысленно. Попробуй вести записи, отвечая на следующие вопросы:



- *Когда проснулся?*
- *Сколько сидел в телефоне?*
- *Сколько работал?*
- *Что смотрел на фоне во время обеда?*
- *Как долго болтал с коллегами?*
- *Быстро ли добрался до дома?*
- *Во сколько лег спать?*

Это только подсказка. Уверен, что ты прекрасно справишься с вопросами, адресованными самому себе. Ведь иначе бы ты не открывал эту книгу, если бы не интересовался собой, верно?

Не важно, как ты ведешь дневник. Можно записывать от руки или делать заметки в телефоне. Можно скринить экранное время. Можно просто вечером подводить итоги дня одной фразой: «День прошел мимо, потому что…».

Не бойся, это не навсегда, лишь на пару дней. Лосяшу бы понравился такой эксперимент!

Дело в том, что ты не машина, которая должна работать эффективнее. Ты не Биби и не Железная няня (и слава Пину, что это так!). Ты — человек, которому важно понять, как устроена его жизнь на самом деле. А твой распорядок — это зеркало. Без него сложно увидеть себя.

Ты заметишь, в какое время ты особенно рассеян. Что тебе действительно помогает, а что лишь создает

видимость «занятости». Главное — ты начнешь чувствовать течение времени.

Это как музыкальный слух: сначала ты тренируешься, различая ноты, а потом можешь определять их без усилий. Так и здесь. Этот анализ — первый шаг к осознанности.

Без него все советы про «приоритеты», «ценности» и даже Кузинатру будут звучать красиво, но абстрактно.

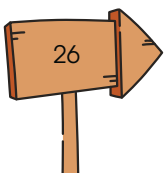
Да и вообще — как можно найти свободное время, если ты не знаешь, сколько часов в день ты занят?!

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

Бьюсь об заклад, что с начала ведения дневника времени ты кое-что заметил: какие-то часы ушли «в никуда», а какие-то, наоборот, стали заметнее и даже приятнее. Ты начал видеть повторы, утечки времени, а за этим и собственные паттерны обращения с ним. «Каждый вечер сажусь почитать и через семь минут уже залипаю на видео с котятами». Признайся, было? Ты стал замечать, что у тебя нет не времени, а приоритетов в распределении времени.

Представь, что твой день — это большая корзина. Туда летит все: работа, сериалы, идеи, заботы о близких, внутренние монологи, уборка, съеденный пирожок, тревожная прокрутка событий в голове, старые обиды, тренировки, мечты, списки дел, воспоминания...

Теперь нужно все это вынуть из корзины, разложить по столу и спросить себя: «А что из этого мне на самом деле важно?» «Что и правда мое, а что просто привычка, обязанность, ожидание, фон?» Это и есть инвентаризация. Она не про «куда я трачу время», а про «зачем я это делаю».



И сейчас тебе предстоит пройти одно из самых сложных, но очень интересных испытаний на пути к достижению Кузинатры — составить список своих ценностей.

Обрати внимание — только своих. Не того, что модно. Не того, чего от тебя ждут. Не того, что «полезно», «надо» или «у всех так». А твоих настоящих опор. Как это сделать?

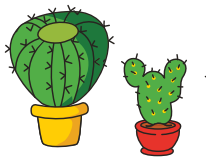
Возьми лист или открой новую заметку в телефоне и напиши ответ на вопрос: «Что в моей жизни по-настоящему заслуживает моего времени?»

Не обязательно сразу выдавать великий список. Главное — начать, поэтому просто набросай все, что отзывается и представляется тебе важным:

- *здоровье и спорт;*
- *работа или учеба;*
- *общение с друзьями и семьей;*
- *хобби (рисование, музыка, игры);*
- *отдых и сон;*
- *творчество;*
- *забота о доме;*
- *время на себя;*
- *помощь другим;*

- *путешествия;*
- *саморазвитие.*

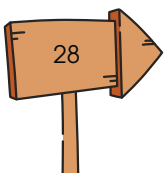
А теперь расставь их по степени важности. Не пытайся угодить логике — тут важна душа. Может быть, твое хобби важнее, чем работа. Может, одиночество сейчас ценнее общения. Это нормально, потому что твои ценности — это твой внутренний компас.



Если ты не определишь, что главное, время и дальше будет тратиться на второстепенное. Так уж устроен мир: чужие задачи важнее, чужие ожидания страшнее, чужие модели поведения ближе. А твои...

А вот, кстати, список ценностей Ежика — ознакомься с ним для примера:

- *провести вечер с друзьями — поиграть или порыбачить с Крошем;*
- *тихие прогулки по лесу, чтобы подышать свежим воздухом и подумать о жизни;*
- *время на чтение;*
- *забота о порядке в доме (кстати, Ежик, не забудь полить кактус!) — уют и чистота дарят незаменимое чувство покоя;*
- *коллекционирование, потому что приятно собирать что-то для себя.*



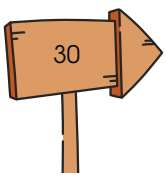
Ежику важно, чтобы в каждом его дне нашлось место для уединения, общения с близкими и креатива. Увы, если расписание поменяется, жить Ежику будет куда неприятнее.

НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ

Поздравляю! Ты разложил свои ценности по полочкам, как Копатыч семена по грядкам. Пусть они растут, пока мы шаг за шагом приближаешься к Кузинатре...

Вроде бы все понятно: вот твои приоритеты, вот список, вот даже свободное время начало появляться… Но достаточно ли его? И может ли его стать больше? Ответ — еще бы, иначе зачем я затеял этот разговор?

Представь, что ты ешь в парке свое любимое печенье, а вокруг — стая воробьев. Тебе, конечно же, не жалко, и ты делишься с ними, а печенье кусочек за кусочком тает у тебя в руках. Потому что ты добрый. Потому что так воспитали. Это хорошо, спору нет, да вот только новое печенье ты купить сможешь, а вернуть потерянный день не получится, ведь ты раздал его пожирателям времени.



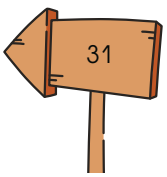
Пожиратели времени бывают разные. Одни притворяются очень важными. Даже чересчур важными, и ты это понимаешь, но отказать не можешь из-за статуса. Другие — милыми. Третьи — интересными. А четвертые вообще сидят в твоем телефоне и не дают тебе отдохнуть, пока ты не досмотришь с ними видео…

Не все пожиратели желают тебе зла, но вот беда: и добра они тебе не приносят. Они не питают тебя, не ведут к твоим целям и уж точно не помогают двигаться к Кузинатре. Они просто съедают твой день.

Например:

- *незапланированные разговоры по телефону, которые затянулись на час;*
- *бесконечный просмотр видео;*
- *срочные чужие дела: «Ты же все равно ничего не делаешь, помоги-ка»;*
- *обязательные «дела», которые ты исполняешь по привычке.*

Чтобы заниматься тем, что тебе по-настоящему нужно, тебе придется научиться говорить нет. В Ромашковой долине, пожалуй, лучше всего в этом преуспел Ежик.



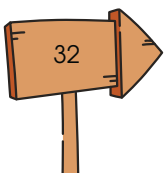
Да-да, именно он. Может показаться, что он слишком вежливый, чтобы отказывать. Но на самом деле в этом он мастер.

Крош зовет его устраивать грандиозные соревнования по прыжкам через лужи. Весело? Еще как! Но у Ежика время для себя. Он хотел дочитать книгу, прибраться и, наконец, просто помолчать. Как он поступает?

Он не убегает. Он не говорит «Я занят, отстань». Он делает по-другому — по-своему. И в этом его сила.

ПРЯМОЕ,
ВЕЖЛИВОЕ «НЕТ»

«Крош, я очень тебя люблю,
но сегодня я не могу с тобой
поучаствовать в соревнованиях.
Мне нужно время для себя».



АРГУМЕНТИРОВАННОЕ «НЕТ»

«Если я сейчас пойду с тобой, я не успею сделать то, что давно планировал. А мне это важно».

«НЕТ» С АЛЬТЕРНАТИВОЙ

«Сегодня я не могу прыгать по лужам, но давай завтра после обеда? Я освобожусь — и тогда с удовольствием попрыгаю!»

МЕТОД «СЛОМАННАЯ ПЛАСТИНКА»

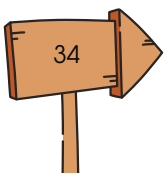
— Нет, Крош, правда, сегодня я останусь дома.
— Ну пойдем, ну всего на чуть-чуть!
— Нет, Крош, сегодня я остаюсь дома.
— Ну ты же всегда со мной ходишь!
— Я понимаю, но сегодня я остаюсь дома.

Спокойно. Вежливо. Повторяй столько, сколько нужно. Главное — не раздражайся. У тебя нет цели обидеть собеседника, лишь указать на то, что ты действительно занят (и занят собой!). Именно это психологи называют отстаиванием личных границ.

Сначала будет трудно. Отказывать — это навык, который можно и нужно развивать. Особенно если ты привык быть удобным. Но с каждым «нет» другому человеку твое «да» себе становится осознаннее. Ты больше не отдаешь свое время по привычке, а начинаешь выбирать, а это и есть управление жизнью.

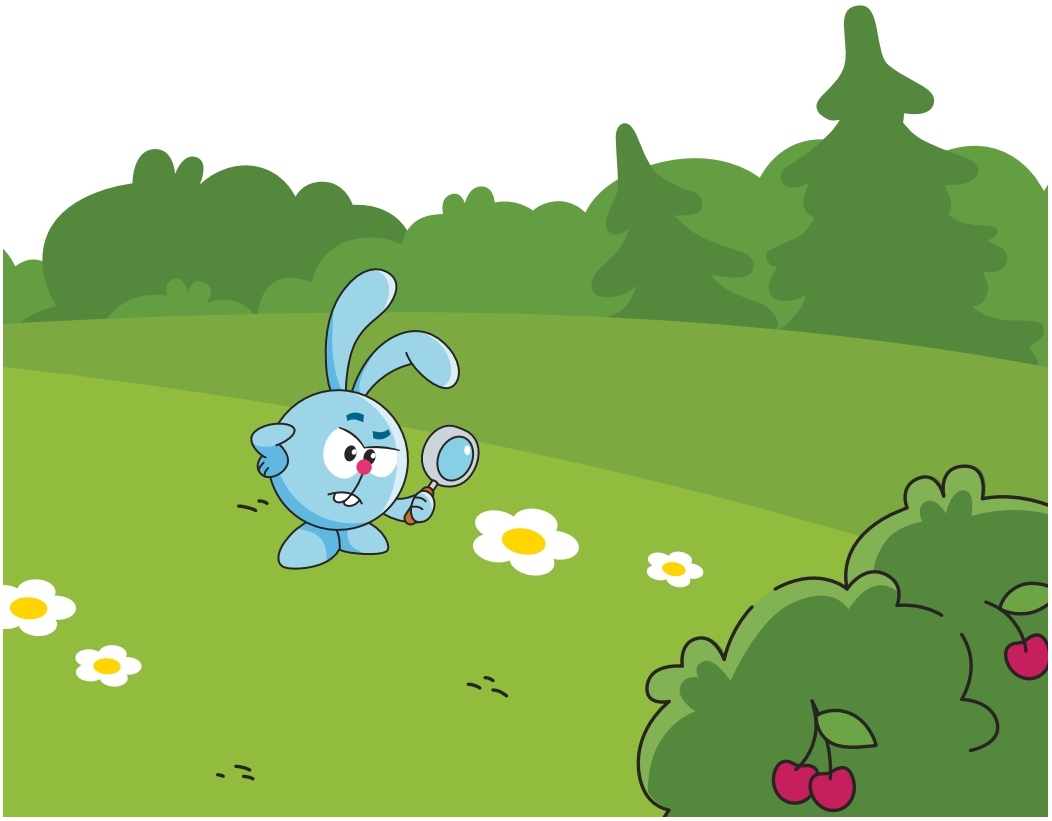
Лосяш, например, знает цену отказу. Когда ему предлагают поиграть в шахматы, он может сказать:

«Сейчас я не могу, уважаемый, я вывожу формулу гравитационного гиперболоида. Это очень важно!»



И все понимают: ему не лень пойти играть в шахматы, а он всего-навсего расставил приоритеты (шах и мат, безотказники!). И это совершенно нормально.

Выбирай себя — и ты увидишь, что Кузинатра уже рядом!



ИНТЕРНЕТ — НАШЕ ВСЕ?

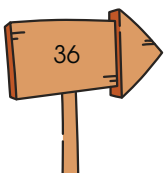
Ты уже прошел большой путь: составил дневник времени, разобрался в своих приоритетах, научился мягко говорить нет пожирателям времени. Казалось бы, все — придерживайся курса, и Кузинатра появится на горизонте!

Но осталась избавиться от еще одной пагубной привычки...

Лента. Оповещения. Скроллинг. Серфинг. Тревожные новости. Бесконечные видео. Комментарии к комментариям под постом с комментариями — и так до бесконечности.

И именно эти господа — одни из самых голодных пожирателей времени. Почему? Потому что кажется, что время, потраченное на просмотр ленты в телефоне, тебя «расслабляет». То есть оно не было потрачено зря. Готов поспорить, что ты использовал как минимум одно оправдание для залипания в экран:

- *«Ну я просто гляну ленту»;*
- *«Просто посмотрю, что там нового в мире»;*



- *«Открою видео на пять минут, чисто расслабиться»;*
- *«Ну я же просто отдыхаю».*

Но почему после такого «отдыха» так тяжело встать с дивана? Как бы это ни было смешно, ответ простой: это не отдых. Это — бесформенное, чаще всего беспричинное потребление информации, которое дает иллюзию расслабления, но на деле просто отнимает силу. Чтобы в прекрасный день не израсходовать все окончательно, нужно научиться различать, где настоящий отдых, а где — воронка прокрастинации.

Как выглядит прокрастинация в цифровом пространстве?

- *«Я быстро посмотрю видео, всего пять минут» — два часа спустя ты уже смотришь, как кто-то лепит торт для собаки (и это еще неплохо!).*
- *«Просто посмотрю заголовки» — и ты тонешь в потоке плохих новостей, после чего тревога сидит в груди до вечера.*
- *«Ответил в мессенджере» — и попал в круговорот мелких разговоров, из которых неловко выйти.*

И все это время, которого у тебя и так мало, — ты же не забыл, что мы его ищем ради твоей Кузинатры? Время, которое можно было потратить на сон, чтение, обед в тишине, важный проект или реальный отдых.

Кар-Карыч вместо чтения пустых новостей с утра выбирает классическую поэзию. Его день начинается не с тревоги, а с вдохновения.

Пин, когда чувствует, что запутался в собственных чертежах, не уходит в ленту, а выходит на улицу — посмотреть, как бегут облака. Ведь это не просто успокаивает, но и позволяет выкинуть из головы застоявшиеся мысли.

Нюша не против провести время в интернете, но она знает: если вечер целиком уходит в «залипалово», на доброе утро можно будет не рассчитывать. Поэтому она практикует «вечер без экрана» и устраивает спа-день — и все это ради себя!

СПИСКИ РАДОСТЕЙ

Мы почти закончили, и я вижу твои успехи! Давай-ка я поделюсь с тобой еще одним инструментом. Слышал ли ты когда-нибудь про списки радостей?

Список радостей *— это не про хихоньки-хахоньки, а про выбор. Про внутренний приоритет. Без такого списка ты каждый день начинаешь с нуля — и с высокой вероятностью будешь повторять не лучшее из вчера. А с ним ты начинаешь с осознания: «Ах, так вот они, мои опоры! Вот куда я хочу вкладывать внимание. Вот на что я хочу тратить свое время!»*

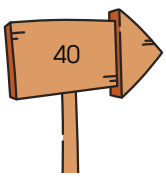
КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Сначала кажется, что это просто. «Ну радуют меня кофе и плед. Ну пусть будет музыка и вкусный обед». Но список — не просто перечень приятностей. Это твой фильтр и твой навигатор. Это способ не потеряться в рутине, не забыть себя среди чужих дел и не свалиться в эмоциональное выгорание. Поэтому в этот список можно внести и какую-то мелочь, но если она действительно заставляет чувствовать тебя лучше, значит, это необходимая радость.

Чем более нагружен у тебя день, тем важнее, чтобы в нем был хотя бы один пункт из твоего списка. Иначе он не твой. Он — чей-то, сделанный «по плану», который, дорогой друг, тебя не учел.

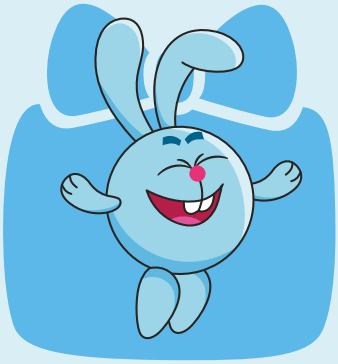
Списки радостей просто-напросто помогают оставаться живым и не превратиться в шестеренку, которой лишь бы крутиться. Ведь даже самая продуктивная жизнь может оказаться бессмысленной, если в ней не осталось места для простых и подлинных радостей.

А чтобы лучше понять, как составлять такие списки, посмотри на то, как это сделали наши друзья!



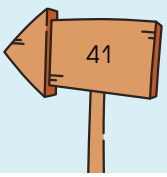
СПИСКИ РАДОСТЕЙ СМЕШАРИКОВ

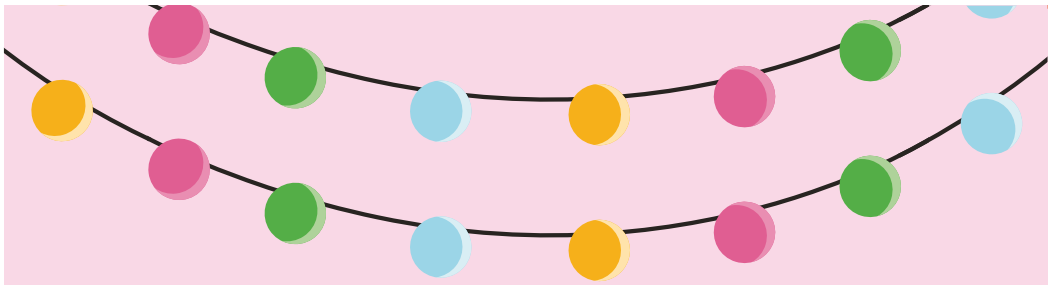
КРОШ



- *Прыгнуть выше головы.*
- *Придумать гениальную шалость и втянуть в нее Ежика.*
- *Съесть морковку, которую сам вырастил.*

«В конце концов, если ты созрел, то сможешь измениться и без посторонней помощи, сам…»

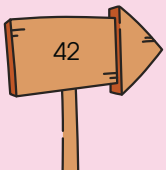


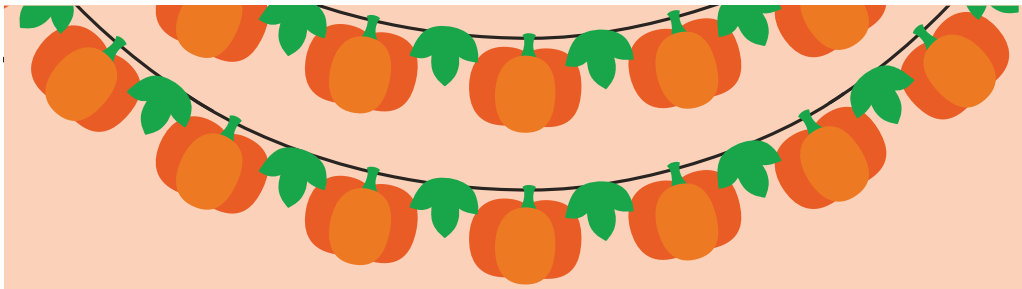


ЕЖИК

- *Дочитать книжку под пледом в дождливый вечер.*
- *Сделать подарок своими руками.*
- *Побыть в одиночестве.*

«Единственное, что можно сказать точно, — мы все на том же куске скалы, который несется в пространстве бесконечного космоса...»





КОПАТЫЧ

- *Собрать урожай.*
- *Посидеть на завалинке в тишине.*
- *Съесть бутерброд, который сделал сам, и сказать: «Вот это вкусно!»*

«Если честно, то в жизни мне повезло лишь однажды, когда я встретил вас — моих друзей...»

ЛОСЯШ

- *Запомнить редкий научный факт.*
- *Прочитать лекцию перед аудиторией.*
- *Поиграть в компьютер после рабочего дня.*

«Такой вот парадокс — мы совершаем подвиги для тех, кому до нас уже нет дела, а любят нас те, кому мы нужны и без всяких подвигов...»

БАРАШ

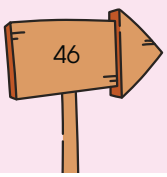
- *Написать новое стихотворение.*
- *Влюбиться (конечно, снова в Нюшу).*
- *Посмотреть на луну и грустить без повода.*

**«Весь мир как почта.
Мало того что мы шлем не то и не тем,
так это еще и не доходит...»**

НЮША

- *Сделать идеальное селфи.*
- *Нарисовать план своего будущего замка.*
- *Побыть в центре внимания.*

«Каждая приличная девушка должна ценить себя и то чудо, которое она оказывает на горы! А кто этого не ценит, тот пусть и остается с маленькими неказистыми горками...»



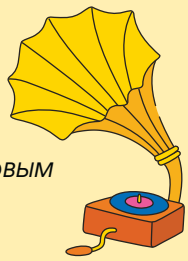
ПИН

- *Починить что-нибудь.*
- *Поговорить с другом на родном языке.*
- *Съесть мороженое с Нюшей.*

«Прицелился в какого-нибудь несчастного, пиф-паф — и он счастлив! Навсегда!»

КАР-КАРЫЧ

- *Устроить джазовый концерт.*
- *Разыграть сценку из пьесы Шекспира.*
- *Прочесть новостную колонку самым первым в Ромашковой долине.*



«Хорошо, если в старости все, чего не хочется вспоминать, умещается в одном чемодане. Некоторым, поверьте, и товарного состава будет мало!»

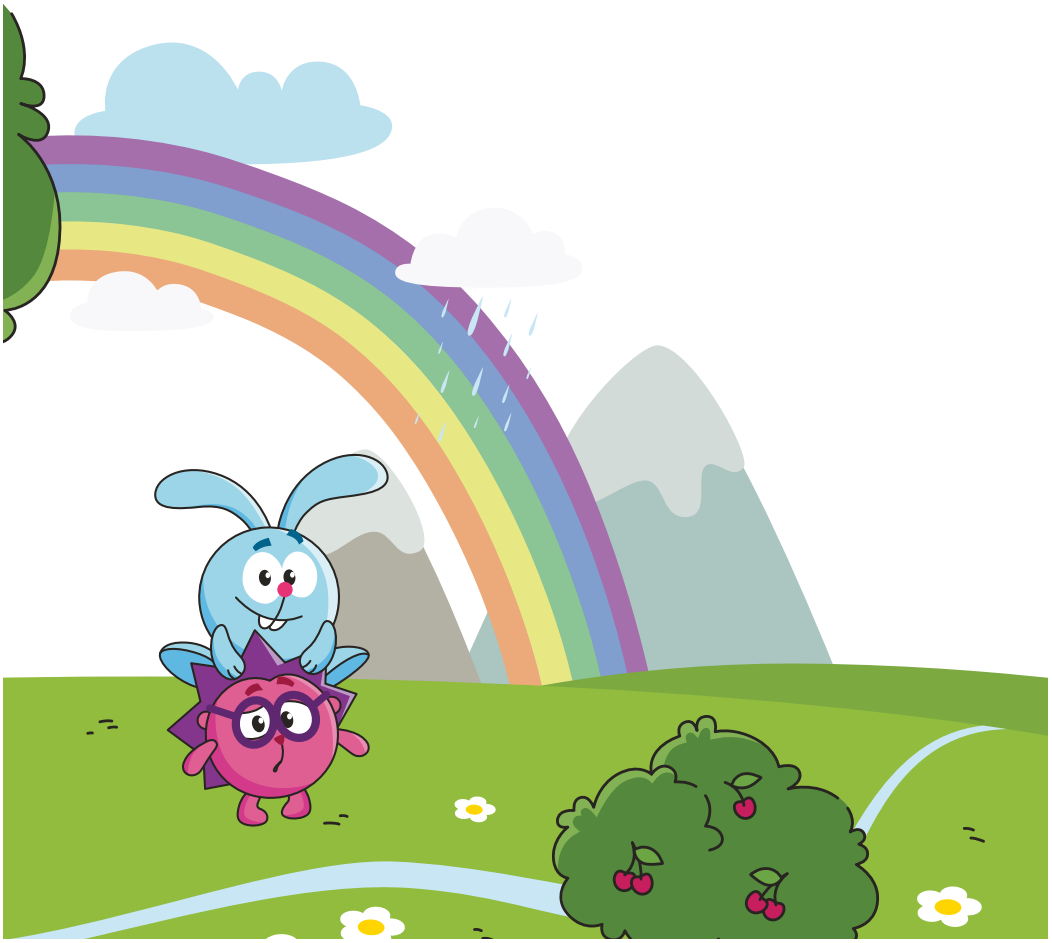
СОВУНЬЯ

- *Сделать утреннюю зарядку.*
- *Заварить целебный отвар по древнему рецепту.*
- *Выучить все кричалки любимой спортивной команды.*

**«Что такое рецепт?
Рецепт — это инструкция
какого-то момента жизни...»**

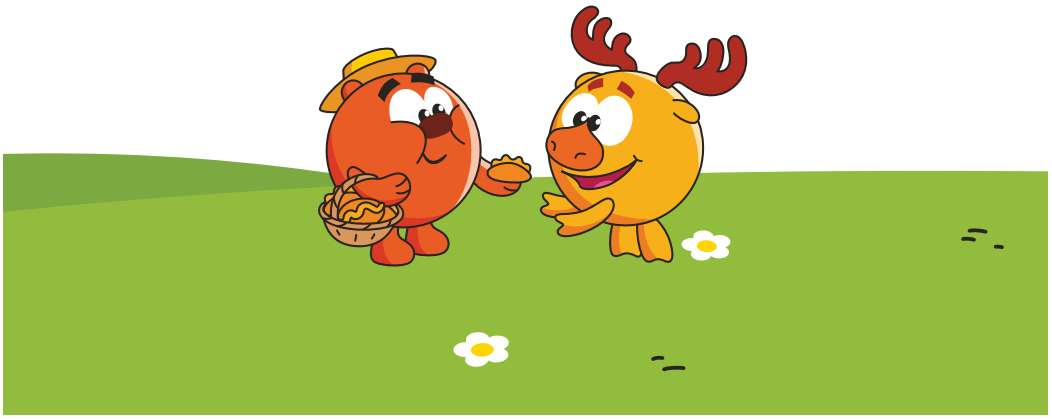
Теперь, когда ты начинаешь планировать свой день, не стесняйся и смотри в свой список. Добавляй из него хотя бы один пункт!

Список радостей — это не фиксированный документ. Он растет, меняется и обновляется вместе с тобой. Иногда ты будешь вычеркивать из него то, что больше не приносит удовольствия. И не расстраивайся, это совершенно нормально! Поверь, видел бы ты список Кар-Карыча десятилетней давности...



РИТУАЛЫ

Если списки радости помогают тебе понять, что тебя оживляет, то ритуалы позволяют этой радости войти в каждый твой день. Не дожидаться, когда «звезды сойдутся», а самостоятельно создавать такие точки присутствия счастья. Небольшие, простые, но удивительно устойчивые.

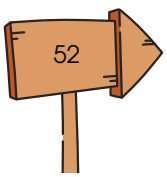


ЧТО ТАКОЕ РИТУАЛ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН

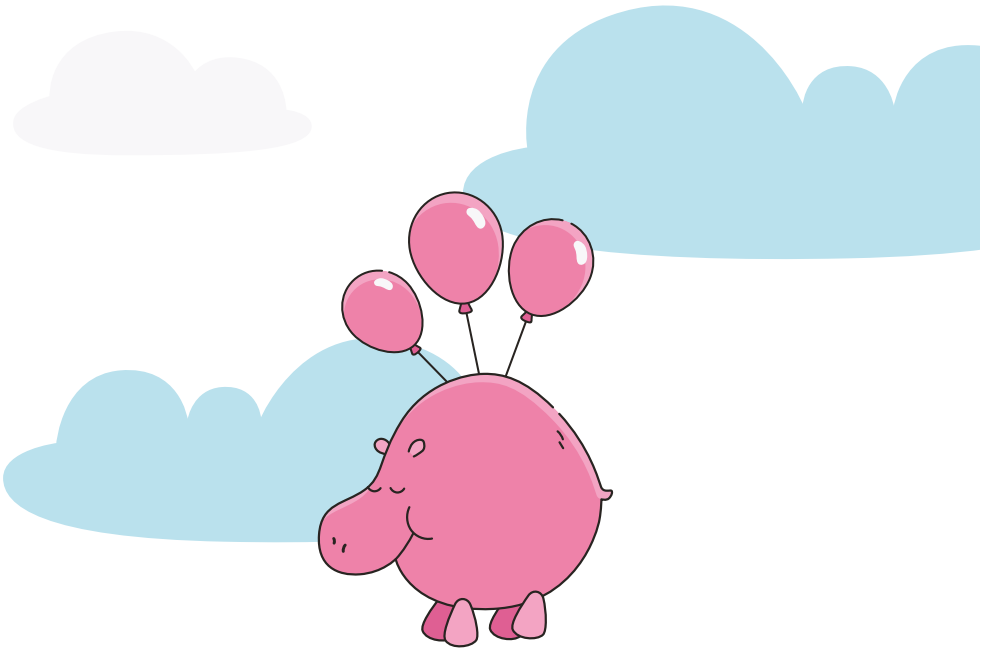
Ритуал — это не обязательно медитация на горе или ванна с лепестками лаванды. Это может быть все, что ты делаешь регулярно и во что вкладываешь внимание. Это маленькая пауза, возможность вдохнуть поглубже и успокоиться во время шторма…

Утренний кофе, налитый в любимую кружку и выпитый не на бегу. Вечерняя прогулка, во время которой ты не слушаешь новости, а просто замечаешь, как дышит воздух. Десять минут письма самому себе. Или музыка, которую включаешь, чтобы показать себе, что этот сумасшедший день кончился.

Замечу, дорогой друг, что ритуал — это не то, что ты «внедряешь», чтобы стать лучше. Это не саморазвивающий принцип, направленный на достижение великой цели «похудеть», «подняться по карьерной



лестнице», «стать самым эффективным». Ритуал не предполагает соответствия KPI. Он не «улучшает» — он приглашает тебя в точку «здесь и сейчас». И, как ни парадоксально, именно благодаря этим якорям все остальное начинает двигаться быстрее, легче и честнее.



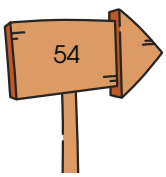
МАГИЯ ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ

И так, как же придумать свой ритуал?

Шаг 1. Вернись к списку радостей

Посмотри, что из него можно превратить в регулярное действие. Например:

- *«Пить чай и смотреть в окно» — ритуал для заземления;*
- *«Дышать полчаса без телефона в руке» — ритуал возвращения;*
- *«Слушать одну и ту же песню каждый день перед работой» — ритуал настройки.*



Шаг 2. Определи время для ритуала

Ритуалы лучше всего приживаются там, где уже есть точка перехода:

- *утро (проснулся — сделал ритуал и только потом пошел в день);*
- *обеденный перерыв;*
- *завершение рабочего дня;*
- *вечер перед сном.*

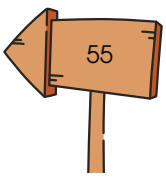
Шаг 3. Добавь детали

Ритуалу совершенно необходимо придать особенности, облечь его в форму:

- *тот самый плед;*
- *одна и та же свеча;*
- *определенная музыка или конкретная чашка;*
- *запах, цвет, последовательность действий, понятная только тебе.*

Шаг 4. Не дави на себя

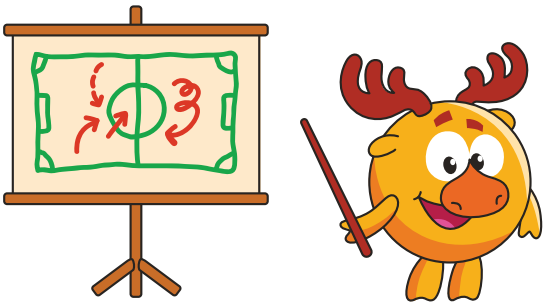
Ритуал — это не «проект». Не получится — не страшно. Получится — отлично. Например, Лосяш, который частенько заигрывается допоздна, стал спрашивать



себя перед включением компьютера: «А зачем я это делаю?»

Каждый день писать по два предложения в дневник. Барашу это очень помогает расслабиться, особенно в те дни, когда стихи, увы, не пишутся.

Понимаешь, мы привыкли начинать наш день чужими словами, а завершать его чужими новостями. Ритуалы — это форма мягкой внутренней дисциплины. Не жесткой, а теплой. Ты не принуждаешь себя — ты создаешь себе условия. Ведь смысл дня не в том, сколько задач ты успел выполнить, а в том, как прожил эти 24 часа. Помнил ли ты о Кузинатре или забыл о ней, утонув в бесконечных бессмысленных делах?

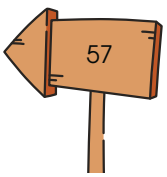


ТВОЙ ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ

И вот ты здесь. Дошел. Прочитал. Прожил такие перемены — ух, как я тобой горжусь!

- *Ты научился замечать свое время. Перестал просто «бежать» и начал останавливаться. Ты стал видеть, куда оно уходит, а главное — зачем ты его отдаешь.*
- *Ты составил список радостей. И это уже серьезная победа: теперь в любой день, при любой загруженности, ты можешь вытащить себя обратно к жизни — хотя бы на пару минут.*
- *Ты придумал себе ежедневные ритуалы. Те самые маленькие мостики через большие реки. Чтобы не проваливаться в хаос. Чтобы день не был просто «очередным».*
- *Ты даже научился расставлять приоритеты!*

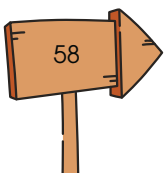
А теперь пришло время для самого большого испытания. Самого смелого.



ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ – ТОЛЬКО ТВОЙ

Не в отпуске. Не «когда-нибудь». А в ближайшее воскресенье. Или в четверг, если тебе больше нравится. Или прямо сегодня, если ты готов. А будет очень сложно. Ведь тебе придется:

- *спать до обеда*
- *или встать на рассвете и смотреть, как просыпается город;*
- *есть завтрак в два часа дня*
- *или ужинать теми самыми конфетами из детства;*
- *бродить по улицам без маршрута*
- *или пролежать день на полу, читая книгу, которую откладывал полгода;*
- *написать себе письмо в будущее;*
- *построить шалаш из подушек;*
- *позвонить человеку, с которым очень давно не говорил.*



Важно не что ты делаешь. А откуда ты это делаешь, из какой точки ты выполняешь эти «задания».

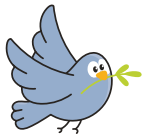
«Но как же дела?» — спросишь ты. А никак. Не волнуйся, один день мир точно подождет. Тем более что ты научился планировать свое время, так что, скорее всего, найти целый свободный день посреди недели не перестало быть чем-то невероятным! И знаешь, пусть это будет в порядке вещей. Для нас с тобой, тех, кто не боится своей Кузинатры, это нормально.

Ежик, например, не стесняется в такие дни просидеть все время на берегу у большой воды. Казалось бы, сидишь и ничего не делаешь. Но порой просто смотреть на волны может быть важнее, чем все прочие «таски» (задачи, проблемы, ежедневные заботы). Кто-то остается дома и пересматривает любимые фильмы из детства. Кто-то, как Кар-Карыч, слушает старые пластинки, наслаждаясь воспоминаниями о бурной, но прекрасной молодости. А кто-то — впервые за долгое время — вообще ничего не делает.

Так что же теперь?

А теперь, как говорили наши друзья, ценок. А теперь ты готов.

Ты не просто прочитал книгу. Ты попробовал изменить свою жизнь, и у тебя получилось. Значит, ты готов узнать, а где же твоя Кузинатра.



«Кузинатра, ты тут?» — спросишь ты. И услышишь ответ. Потому что она уже здесь. Она всегда была рядом. Просто у тебя появилась возможность быть внимательнее к себе, а значит…

И к ней.

Рассказчик

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

60 *мгновений поиска Кузинатры, дающей смысл*

— Тебе нужен смысл во всем во всем?

— Да, неплохо бы!

— Умоляю, отведи, иначе мне Ц Е Н О К.

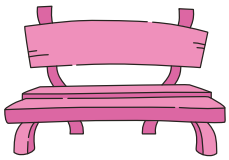
— Ты представляешь, какая тогда замечательная, наполненная смыслом жизнь начнется, когда тебе будет все понятно!

— Да сколько еще идти к этой Кузинатре, не могла, что ли, поближе обитать?

В каждой серии жители Ромашковой долины буквально пишут записку со схемой маршрута до Кузинатры, чтобы нам было легче ее искать. В этих эпизодах есть полезный навык, привычка и задание, выполнение которого приближает нас к личной Кузинатре.

1. СКАМЕЙКА

Однажды кролик Крош решил сделать что-нибудь полезное и смастерил скамейку. Четыре ноги, спинка из досок — все в ней было прекрасно, и даже цвет — розовый с каким-то перламутровым свечением.

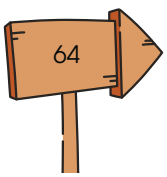


— А давай и Барашу тоже что-нибудь покрасим? — заметив, что в банке осталась краска, предложил Ежик.

И друзья поспешили к поэту. Однако в этот день Бараша терзали муки творчества. Укрывшись от посторонних глаз в тени могучего дерева, он перечитывал то, что написал утром. Поэт был так увлечен, что не обратил внимания на друзей, но вот краска... Банка розовой краски подействовала на его эмоциональное состояние необычайным образом: схватив кисточку и бормоча что-то себе под нос, Бараш принялся замазывать свои стихи и так увлекся, что через несколько минут оказался высоко на дереве!

— Снимите меня! — закричал он, опомнившись.

Крош и Ежик очень испугались и решили сложить около дерева гору вещей, среди которых, на самом верху, оказалась скамейка. Наконец, почувствовав



опору, Бараш отпустил ветку, как вдруг раздался треск, и спасительная конструкция с шумом развалилась.

— Моя скамейка! — заметив розовые обломки, Крош заплакал. — Как же так…

— Но ведь вы спасли друга, — после некоторого молчания пробормотал Бараш.

Ветер шевельнул крону дерева, и солнечные лучи разбежались по траве.

— Действительно! — просиял Крош. — Скамеек я могу сделать сколько угодно, а ты у нас такой один-единственный!

Друзья обнялись и, посмотрев на небо, неожиданно заметили облако: такое большое, как бегемот, и такое легкое, как долгожданное вдохновение!..

1. СКАМЕЙКА

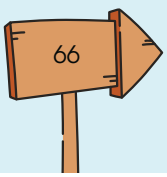
Полезный навык:

не забывать, что благополучие близких людей — это многомерное явление, по сравнению с которым все материальное является вторичным.

Задание:

оказавшись в ситуации, где нужно пожертвовать чем-то ценным для тебя (временем, ресурсами, планом, вещью) ради помощи или спасения другого, сделай паузу и последовательно ответь на вопросы:

1. Чем мне придется пожертвовать или что находится под угрозой?
2. Сколько таких «скамеек» я могу еще сделать? Оцени возможность восстановления, замены или повторного достижения потенциально утраченной выгоды.
3. Насколько дорог мне этот человек? Дай объективную оценку качества отношений, ради которых совершается жертва.



Трекер привычки:

видеть разницу между миром материальных вещей и духовным богатством личности. Помнить, что счастье, словно облака, всегда где-то рядом; необходимо только ясно осознавать не только ситуацию выбора между вещью/ресурсом и человеком/отношениями, но также чувства, которые сформировались под влиянием этого решения.

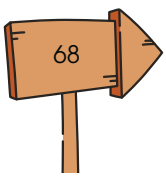
2. ПРИНЦ ДЛЯ НЮШИ

Трагедия? Детектив? А может быть, хоррор или антиутопия? Нет, пренебрегая разнообразной палитрой литературных жанров, Нюша отдавала предпочтение исключительно историческим любовным романам. Прекрасные дамы, галантные рыцари, страстные диалоги при полной луне, но главное — подвиги! Отважные бескорыстные поступки, без которых жизнь, казалось, была способна стать унылой и безрадостной.

— Нет! Я с этим не согласна! Чем я хуже? Умна, красива! Да я любого принца смогу воодушевить на подвиги! — И, не теряя ни минуты, Нюша поспешила на поиски достойного кандидата на роль коронованной особы.

Однако Крош и Ежик были так заняты пуском ракеты, что даже не обратили внимания на прекрасную мадемуазель. Бараш, крепко связанный муками творчества, мог говорить только о стихах, и даже мудрый Карыч не сумел помочь Нюше достичь поставленной цели.

— Тогда я буду ждать своего героя на берегу моря! — заявила поклонница любовных романов. — Приплывет, никуда не денется!



И действительно, добравшись до каменистого пляжа, Нюша присела на плоский валун и принялась ждать. Как вдруг за ее спиной послышались тяжелые шаги… Мгновение — и она увидела чудовище! Вытянув руки, оно приближалось все ближе, но внезапно неловко качнулось и повалилось на землю…

— Не бойся! Это мы! — через несколько секунд послышались голоса Кроша и Ежика. — Мы решили сделать для тебя принца!

Освободившись от остатков костюма, друзья весело засмеялись.

— Ага, — глядя на Карыча, добавил Бараш. — Ты нас вдохновила на настоящие подвиги!

Полезный навык:

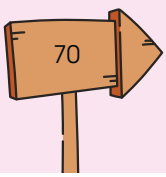
умение распознавать искренние,
пусть и не соответствующие
романтическим шаблонам,
проявления заботы, поддержки
и усилий со стороны окружающих.

Задание:

почувствовав, что ты ждешь от других
грандиозных подвигов, попытайся
вспомнить и по достоинству оценить то,
что уже было сделано во имя твоего
благополучия.

Трекер привычки:

рассматриваем «подвиг» как действие
пусть не всегда грандиозное,
но направленное на эмоциональное
благополучие близкого человека.



3. КУДА УХОДИТ СТАРЫЙ ГОД

В новогоднюю ночь Ежик решил отправиться к Крошу. Однако кролик не спешил открывать дверь, ведь настроение у него было совсем не праздничное. Проснувшись рано утром, он вдруг понял, что до конца года остался один день. Точнее, всего семнадцать часов, а запланированных дел и желаний скопилось в три раза больше! К тому же кто даст гарантию, что уходящий год не улизнет раньше назначенного? Ведь время такое непредсказуемое: миг — и вся жизнь пролетела!

А между тем к домику кролика подъехали Нюша и Лосяш. Затем к веселой компании присоединились Карыч, Совунья, Копатыч, Пин и Бараш. При этом появление ворона не обошлось без происшествия: в сгорбившейся фигуре, показавшейся на горизонте, друзья увидели уходящий год…

— Держи его! — Настигнув, преследователи повалили злоумышленника в снег.

Конечно, потом им пришлось долго извиняться, ведь старый ворон не прощает грубого отношения к себе.

Зато потом друзья решили сделать настоящего стража уходящего года — белоснежного снеговика!

— Феноменально! — воскликнула Совунья, глядя на снежное изваяние.

В этот момент на пороге появился кролик:

— Не успел! Столько всего должен был сделать в этом году, но так и не успел…

Его уши поникли, а на глазах выступили слезы.

— Но ведь несделанные дела можно доделать в новом году! — неожиданно воскликнула Совунья и, рассмеявшись, протянула кролику переливающуюся звезду.

— Действительно! — просиял Крош.

Мгновение, и лесная красавица засверкала огнями гирлянд!

— С наступающим Новым годом! — закричали друзья. — С новым счастьем!

Полезный навык:

не стоит относиться к себе слишком строго, ведь мы не властны над временем и обстоятельствами.

Задание:

перечислить, что нужно сделать в этом году, и похвалить себя за то, чего уже удалось достигнуть.

Трекер привычки:

помним, что время — самый драгоценный ресурс, который стоит использовать не только для работы, но и для полноценного отдыха.

4. ФАНЕРНОЕ СОЛНЦЕ

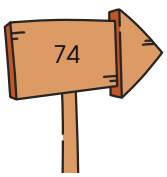
Всем известно, как много зависит от настроения и какое оно бывает иногда капризное и даже непредсказуемое. У Бараша с наступлением осени в душе все стало каким-то безрадостным и серым. Гулять он выходил редко, дома кутался в плед и все время тяжело вздыхал, представляя, что до наступления лета нужно ждать еще так долго!

— А давай попробуем напоить тебя чаем с корнями чертополоха, а? — предложила Совунья, усадив гостя за стол. — Подожди! А что, если попробовать рыбий жир?

— Не надо. — Поэт с тоской посмотрел в окно. — Я и так чувствую себя рыбой… Кругом сыро, пасмурно… Мне бы немного солнца! Совсем немного!.. Но его нет… И не будет…

Возвращаясь домой, Бараш думал, что хорошо быть птицей, которая улетает зимой на юг, или, допустим, какой-нибудь тропической ящерицей. Он шел, старательно обходя каждую лужу. Осенние сумерки становились все гуще, лес вокруг погружался в темноту, но что там сверкнуло?

— Солнце! — воскликнул Бараш и бросился в глубину леса.



Да, это было солнце! Большое и круглое, желтое и яркое. Сделанное из фанеры, оно висело на веревке, перекинутой через ветку дерева. Висело и слегка покачивалось…

— Садись рядом, Бараш! — сказал Крош, заметив друга. — Мы с Ежиком ждали тебя.

— Спасибо. — Бараш улыбнулся и устроился рядом на небольшой скамейке.

Поднялся ветер, заморосил дождь, но теперь друзья не замечали ненастной погоды. Они сидели рядом и смотрели на солнце. Они сидели рядом, и им было тепло и радостно на душе. Все вокруг изменилось и снова засверкало яркими красками.

Полезный навык:

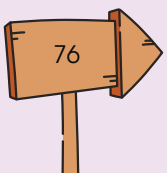
научиться чувствовать энергию любви, которую дарят нам близкие.

Задание:

сделать «солнце» для себя и друзей, ведь мы способны сами управлять своей жизнью и дарить радость окружающим.

Трекер привычки:

радоваться малому и, на первый взгляд, совершенно незначительному. Например, чашке кофе по утрам! Или новой книге! А может быть, даже каплям дождя, которые случайно упали на лицо?



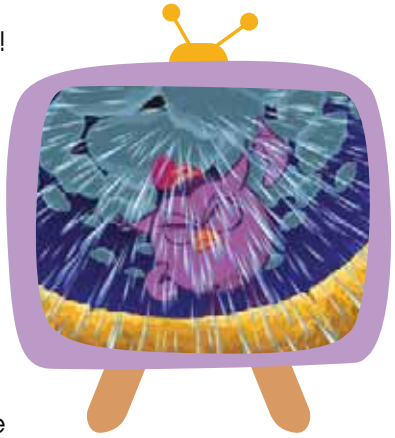
5. ЭНЕРГИЯ ХРАПА

— Я решил устроить генеральную уборку! — объявил Ежик решительно.

Конечно, услышав это, кролик расстроился, но что тут поделаешь? Ошибаться может каждый, а если этот «каждый» — твой лучший друг, то нужно отложить все дела и помочь ему скорей выпутаться из сложившейся ситуации.

Музыкальная труба, горшок с изящной ручкой — взявшись за дело, Крош каждую минуту предлагал выкинуть какую-нибудь замечательную вещь, но когда в его руках оказалась электрическая лампочка, неожиданно скомандовал:

— Пойдем! Надо ее засветить!



И друзья отправились к Пину. Гениальный изобретатель был тем пингвином, у которого слова никогда не расходились с делом, и сейчас, увидев лампочку, он тут же решил сделать генератор. Впрочем, вскоре стало понятно, что в качестве

альтернативного источника питания необходимо использовать нечто чрезвычайно стабильное и мощное. Что-то такое, что будет функционировать вопреки погодным явлениям и преимущественно ночью.

— Кажется, я знаю, где найти такую энергию! — после долгих раздумий воскликнул Ежик.

В эту же ночь друзья отправились к Копатычу.

Установив генератор рядом с домом, они направили пропеллер в окно и принялись ждать, когда медведь заснет покрепче и захрапит. Минута, еще — и наконец послышался долгожданный, рокочущий, с каким-то присвистом звук. Словно подтверждая, что тоже слышит его, пропеллер шевельнулся и принялся вращаться.

— Засветилась!

Действительно, лампочка загорелась так ярко, что казалось, вот-вот взлетит в ночное небо и присоединится к мириадам сияющих звезд.

— Все-таки хорошо иногда устраивать генеральную уборку! — улыбнулся Крош.

— Ага, — тихо засмеялся Ежик. — Оказывается, это очень интересно!

Полезный навык:

способность превращать повседневные обязанности в источники радости, творчества и неожиданных открытий, освещающих рутину, как яркая лампочка в ночи.

Задание:

столкнувшись с неинтересной или обременительной задачей, не спеши грустить, а лучше присмотрись к ее деталям и найди то, что может стать источником творческого вдохновения!

Трекер привычки:

не забывать, что обычные дела могут доставлять удовольствие и стать поводом для проявления сверхспособностей!

6. ЖЕЛЕЗНАЯ НЯНЯ

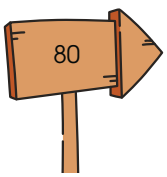
Однажды Крош рассказал Ежику о суровой необходимости завести робота. Настоящего робота, который будет каждый день стирать, убираться и, конечно, готовить. Но где такой гаджет раздобыть? Недолго думая, друзья решили идти к Пину. Однако в этот день изобретателя в мастерской не оказалось, зато на песке около входа гости обнаружили очень странные глубокие следы.

— Чудовище! — закричал Ежик, указывая вперед.

Действительно, скрипя и покачиваясь, к друзьям двигался настоящий монстр.

Оказывается, Пин создал робота, и не просто робота, а настоящую железную няню. Она должна была заботиться о своих подопечных, но вместо трепетного внимания жемчужина инженерной мысли предпочла режим тотального контроля. Поэтому сейчас, заметив Кроша и Ежика, няня бросилась к ним, и только чудо позволило друзьям избежать ее крепких объятий. Впрочем, робот не собирался сдаваться, и уже через четверть часа гости изобретателя снова оказались в западне…

— Это конец… — прошептал Ежик. — Сейчас она о нас позаботится изо всех сил…



Казалось, беды избежать было невозможно, но вдруг чудище дрогнуло, сделало какой-то странный шаг вбок и остановилось.

— Батарейка кончаться! — воскликнул Пин. — Нам повезло, meine Freunde!

Действительно, друзьям очень повезло, но они так испугались, что твердо решили: без роботов можно обойтись! Самим убраться, самим стирать…

— И даже кашу варить! — засмеялся Крош.

— Манную… — донесся скрипучий голос из мастерской, но друзья его не услышали…

Полезный навык:

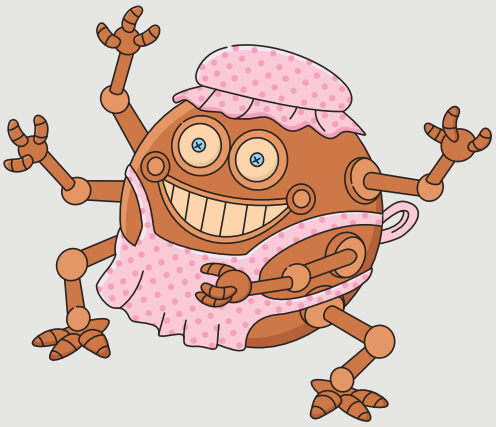
уметь контролировать, а также объективно оценивать свои желания и мечты.

Задание:

вспомнить, что мы взрослые самостоятельные люди, которые легко могут обойтись без цифровых и бытовых гаджетов (хотя бы один день)!

Трекер привычки:

ломаем привычку! Вместо смартфона — книга! Утром — зарядка и зеленый чай! Вечером — прогулка и, как следствие, крепкий сон!



7. ПОДАРОК СУДЬБЫ

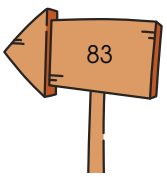
Бывают такие дни, когда хочется отложить все дела и, поддавшись беззаботному настроению, отправиться гулять. Возможно, это связано с погодой, а может быть, за такое волшебное состояние отвечает какое-нибудь событие. В любом случае беззаботное настроение — это удивительное явление, а для творческих личностей еще и очень редкое! Именно поэтому, ощутив его с раннего утра, Бараш поспешил на прогулку.

Любуясь разноцветными бабочками, он шел знакомой тропинкой и даже не подозревал, что уже совсем скоро эта яркая многообещающая увертюра стихнет и неожиданно сцена жизни погрузится в томительный мрак ожидания…

— Подарка! — Лосяш еще раз посмотрел в телескоп. — Все верно! Звезды говорят, что сегодня вам следует ждать подарка от судьбы!

— Подарка? — переспросил поэт. — Какого подарка?

— Такой информации мой астрологический прогноз дать не может, но я бы вам рекомендовал внимательнее смотреть по сторонам…



С этого момента волшебное настроение прекратило свое существование, а ему на смену пришло томительное ожидание чего-то фатально неизбежного…

Весь день Бараш провел в поисках подарка. Он ждал встречи с ним каждую минуту, а под вечер так устал и переволновался, что едва не упал с кровати, когда услышал стук в дверь:

— Мы пришли тебя поздравить! — воскликнули друзья хором.

— Но я так и не получил подарок…

— Ерунда! Не стоит обращать внимания на всякие глупости!

— И кстати, завтра вас снова ждет приятный сюрприз! Готовьтесь! — добавил Лосяш.

— Даже слышать об этом не хочу! — воскликнул Бараш и, посмотрев на друзей, добавил: — Пусть все идет своим чередом, а подарки я и сам делать могу, запросто!

Полезный навык:

способность осознанно прерывать цикл томительного ожидания, которое отрицательно влияет на настроение и ваш энергетический потенциал.

Задание:

заметив, что ты попал в ловушку навязчивого ожидания, ответь на вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы ощутить радость или простое удовлетворение?»

Трекер привычки:

защищать свое «волшебное настроение» и энергию настоящего от разрушительной силы навязчивых ожиданий будущего.

8. КТО ПЕРВЫЙ?

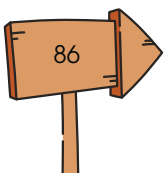
Что мы знаем о ссорах? Много и одновременно ничего, что позволило бы их предугадать и предотвратить со стопроцентной гарантией. Более того, иногда поводом для размолвки могут стать не только определенные поступки или, допустим, слова, но даже совершенно не зависящие от участников драмы явления.

— Мы действительно договорились встретиться в девять, но ты забыла перевести часы, и теперь они у тебя спешат! — защищался Бараш.

— Ты еще будешь со мной спорить? Да как ты смеешь! — продолжала атаковать Нюша.

— Я не спорю, а говорю прописные истины! Очень жаль, что ты этого не понимаешь!

Друзья поругались на пустом месте и, пообещав больше никогда не разговаривать, разошлись по домам. Однако фазы развития конфликта никто не отменял, и поэтому уже очень скоро они перешли от взаимных, пусть и заочных, обвинений к этапу принятия и интеграции, а проще



говоря — стали скучать друг по другу. Скучать очень сильно…

— Может, мне сделать вид, что ничего не произошло? — вопрошала Нюша, не догадываясь, что ее оппонент тоже находится в состоянии отчаяния.

— Не могу! Я чувствую себя виноватым! Это невыносимо!

Да, помириться всегда бывает намного сложнее, чем поссориться. Для возобновления дружбы нужен повод, какой-то особенный повод… Например, торт!

— Вот это да! — увидев друга с бисквитным шедевром в руках, воскликнула Нюша. — А я тоже испекла для тебя подарок, правда не такой красивый!

Ура! Да здравствует дружба и сладости!

Полезный навык:

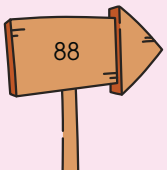
воспринимать ссору как временное явление, способное лишь прервать, но не разрушить дружбу.

Задание:

придумать с близкими людьми универсальный повод, с помощью которого ты всегда сможешь помириться.

Трекер привычки:

конфликтов нет, есть поводы для примирения!



9. КУДА ПРИВОДЯТ ЖЕЛАНИЯ

Оказывается, желания часто рождаются вследствие сиюминутных эмоций. При этом иногда мы путаем средства с целью. Например, некоторые хотят быть богатыми, думая, что деньги способны принести счастье, но на самом деле они испытывают потребность в безопасности или свободе выбора, которые деньги могут обеспечить.

Нюша мечтала о волшебной палочке, потому что только с ее помощью можно было отключать ветер, который всегда портил прическу, а также пришвартовать белоснежную яхту с принцем на борту. Правильно?

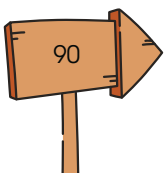
— Да, звучит логично, — согласился Лосяш, — но таких палочек не бывает! Ты можешь пересмотреть всю мою библиотеку, но инструкции не найдешь…

Юная мадемуазель выслушала мнение ученого и продолжила поиски. Пролистывая книгу за книгой, она в конце концов так устала, что заснула, уткнувшись в учебник по химии.

Все, что было дальше, справедливо признать настоящим чудом, и если бы существовала книга, где эти чудеса фиксировали, то в ней было бы написано следующее:

«В полночь портрет Менделеева Д. И. ожил и рассказал девушке рецепт изготовления волшебной палочки. В итоге инструмент, выкрашенный в черно-белую полоску, был готов и успешно прошел испытания: ветер отключен, яхта с принцем пришвартована у причала. Затем молодая особа потребовала начать движение на парусном судне, но для этого потребовалось опять включить ветер, который мгновенно испортил ей прическу. В итоге волшебная палочка была выброшена за борт и до сегодняшнего дня ее точное местонахождение неизвестно».

— Я в детстве тоже хотела волшебную палочку, — засмеялась Совунья. — Чтобы сразу стать старенькой, как моя бабушка, получать пенсию и ничего не делать…



Полезный навык:

видеть четкую грань между зыбкими волнами сиюминутных желаний и твердой почвой настоящих потребностей.

Задание:

каждый раз, испытывая сильное желание «Хочу!», спроси себя:

— «Почему я хочу именно это?»;

— «Какая объективная необходимость стоит за этим желанием?»;

— «Не противоречит ли это другим моим потребностям?».

Проанализируй ответы с учетом возможных противоречий.

Трекер привычки:

избегая внутренних противоречий,
уметь говорить нет своим спонтанным
желаниям.

10. ДОЛГАЯ РЫБАЛКА

Ранним утром, снарядив моторную лодку, Копатыч и Лосяш отправились на рыбалку. Разумеется, для хозяйственного медведя процесс охоты на морских обитатели был вполне предсказуем и не требовал узкоспециализированных знаний в области ихтиологии. При этом Лосяш, напротив, был уверен, что успех данного мероприятия зависит от тщательного сопоставления целого ряда научных фактов. Поэтому каждое действие напарника он спешил проверить с помощью энциклопедии.

— Да что же это такое! — наконец у Копатыча сдали нервы, и, схватив книгу, он попытался выкинуть ее за борт.

Однако просто так многостраничное издание сдаваться не собиралось: ударившись о мотор, оно запустило двигатель. Словно ужаленная, лодка понеслась вдоль берега и через минуту, налетев на груду валунов, взлетела необыкновенно высоко, а затем, преодолев песчаную косу, грохнулась в кроны деревьев.

— Кажется, мы застряли! — свесившись за борт, воскликнул Лосяш.

Мысль, что лодка повисла среди ветвей на большой высоте, парализовала приятелей,

и они принялись ждать спасения. Но вместо команды отважных смельчаков освободить рыбаков помог обычный дождь. Скатываясь по листьям, тяжелые капли попадали в лодку, и очень скоро она соскользнула вниз.

— Не больше двух метров! — воскликнул Лосяш, глядя на дерево. — А вы еще со мной спорили!

Тяжело вздохнув, друзья побрели домой. Они почти не разговаривали, но, дойдя до развилки, вдруг почувствовали, что не могут расстаться на такой грустной ноте.

— А давайте в скором времени еще выберемся на рыбалку? — улыбнулся Лосяш.

— Только, чур, рыбачить будем с берега! — просиял Копатыч.

— Да! И никакого справочника!

Полезный навык:

пренебрегая личными интересами, действовать сообща, в том числе в экстремальных условиях.

Задание:

объединившись в команду единомышленников, достичь результата («поймать рыбу») совместными усилиями.

Трекер привычки:

видеть цель, идти к ней кратчайшим путем, доверяя членам команды.

11. КРАСОТА

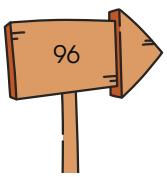
Лосяш, как все интеллигентные лоси, ценил красоту. Он считал, что гармоничное сочетание элементов, способное вызывать эстетическое наслаждение, является важнейшей и неотъемлемой частью культуры, поэтому, обнаружив однажды в кладовой небольшую картину, решил немедленно повесить ее на стену.

— Так ее же не видно! — воскликнул Крош. — Твои стеллажи с книгами слишком высокие, а она маленькая и висит почти под самым потолком!

Кролик вместе с Ежиком заглянули в гости к служителю науки с определенной целью. Какой? Совершенно обыкновенной — чтобы спрятаться. Вместе с Нюшей, которая в этот день была водящей, они играли в прятки. Однако разве можно оставаться в укромном месте, когда вопрос размещения художественного объекта в рамках заданного пространства остается нерешенным?

— Конечно, нет! Вешать картину на такой высоте нельзя! — Кролик вместе с Ежиком решительно взялись за дело и выдвинули стеллаж в центр комнаты.

— А давайте покрасим ее в белый цвет! — неожиданно раздался голос Нюши.



Оказавшись на пороге домика, любительница модных трендов мгновенно поняла, в чем теперь заключается суть игры, и уже через четверть часа стена обрела новый цвет. Затем Нюша потребовала вбить в нее гвоздь. И тут в лучах прожекторов на сцене появился Крош с огромным молотком… Удар! Еще удар, и, словно увлекаемая волной скрежета и скрипа, стена вывалилась наружу…

Некоторое время друзья стояли около образовавшегося проема и молча наблюдали за солнцем, которое медленно садилось за горизонт. Наконец Нюша вздохнула:

— Какой прекрасный вид! Всю жизнь бы любовалась…

— Да… — протянул Лосяш, не отводя взгляд от розовеющего неба. — Все-таки красота — это страшная сила…

Полезный навык:

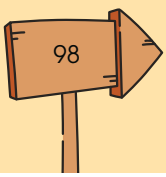
оснастить свою жизнь «стоп-краном», благодаря которому можно быстро затормозить процесс опасного «улучшения» с целью поиска прекрасного в текущем, пусть и неидеальном, положении вещей.

Задание:

получить эстетическое наслаждение, не покидая границ повседневности.

Трекер привычки:

воспринимать красоту как источник вдохновения! Любить и находить ее повсюду!



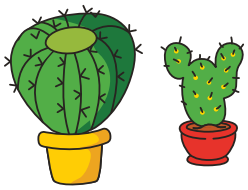
12. День рождения Нюши

День рождения — это прекрасный праздник! Он входит в число торжественных мероприятий, на которые принято приходить с подарками. Имениннику могут вручить какую-нибудь красивую вещь, книгу или, допустим, торт. Однако Крош и Ежик отдавали предпочтения креативным решениям и, отказавшись от традиционных сюрпризов, сделали выбор в пользу розового абажура и кактуса. Впрочем, все оказалось не так просто!

Ежик очень любил свою коллекцию колючих зеленушек и не смог расстаться ни с одним экземпляром.

— Тогда найдем подарок в пустыне! — недолго думая, предложил Крош.

Друзья отправились в путь и скоро достигли края песчаного моря, но вместо компактных малышей их встретили кактусы исполинского роста.



— Смотри, — Ежик указал на небольшую зеленую точку. — Вон там, кажется, виднеется подходящий экземпляр!

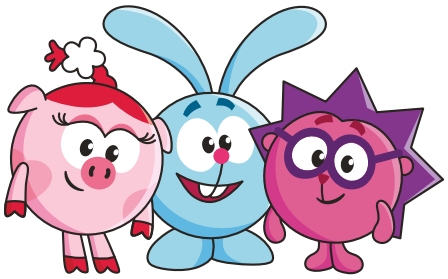
Но подходящий экземпляр оказался совершенно неподходящим, и его соседей тоже пришлось забраковать. Друзья были очень придирчивы, и, только когда наконец встретили нужный образец, поняли, что заблудились. А между тем солнце стало припекать с неистовой силой!

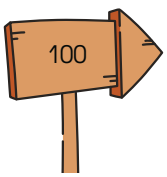
Соорудив шляпы из половинок абажура, охотники за кактусами принялись блуждать от бархана к бархану и очень скоро выбились из сил, как вдруг заметили воздушный шарик!

— Он улетел с праздника Нюши! Значит, ее дом там!

Друзья не ошиблись, и через некоторое время им действительно удалось выбраться из пустыни, но вот к праздничному столу они пришли с большим опозданием, в сумерках.

— Поздравляем! — пробормотали они, вручая имениннице обломки абажура и кактуса. — Ты даже не представляешь, какое это счастье — дарить подарки!





Полезный навык:

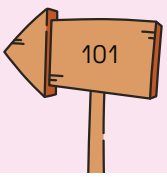
умение остановиться на «хорошем» варианте, когда стремление к уникальности и совершенству начинает угрожать достижению главной цели. Ведь стандартное и привычное — это не банальность, а классика!

Задание:

заметив, что поиск идеального решения (подарка, способа, варианта) затягивается, выбери приемлемое и направь все усилия, чтобы прийти вовремя «к праздничному столу».

Трекер привычки:

слышим — запоминаем — записываем! Друзья постоянно рассказывают нам о своих мечтах и желаниях — будем бдительны, и титул «Волшебник года» у нас в кармане!



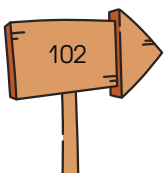
13. КОМНАТА ГРУСТИ

Узнав, что тренды этого сезона требуют освободить шкаф для новых луков, Нюша была не в силах сдержать слез. Ведь собрать гардероб из цветастых сарафанов определенного покроя являлось задачей очень энергозатратной, но мода есть мода, и юная мадемуазель покорилась.

Впрочем, под тотальную утилизацию попала не только одежда, но даже мебель и рояль. Именно тогда, при взгляде на пустые стены, в ее голове родилась идея о комнате грусти. Поставив в углу табуретку, зашторив окна и плотно закрыв дверь, Нюша сумела всецело сосредоточиться на своих отрицательных эмоциях, и очень скоро слухи о ее изобретении поползли по долине…

— Понимаешь, я в компьютере, как бы это сказать, — замялся Лосяш. — Работал! Дошел до двенадцатого уровня, но забыл сохраниться… Говорят, у тебя есть специальное место, где можно погрустить в уединении, это правда?

Ученый стал первым, кто решил арендовать комнату грусти, но не последним. Очень скоро к домику



Нюши стали приходить все, кто испытывал чувства уныния и отчаяния, злобы и обиды, ненависти и тоски. При этом однажды желающих провести время в уединении скопилось так много, что Нюша была вынуждена пустить в комнату сразу нескольких клиентов. Рассевшись на табуретках, некоторое время они вели себя прилично, но потом словно с цепи сорвались: эмоционально жестикулируя и повышая голос, друзья принялись рассказывать друг другу о наболевшем, и очень скоро комната грусти превратилась в комнату смеха.

Полезный навык:

«комната грусти»: создай пространство для осознанного проживания эмоций, ведь искреннее выражение отрицательных чувств в безопасной среде всегда приводит к облегчению.

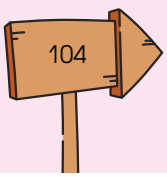
Задание:

почувствовав сильную негативную эмоцию (грусть, обиду, злость, уныние), выдели время и пространство для ее проживания. В этом пространстве:

— позволь эмоциям быть — сосредоточьтесь на них без осуждения;

— наблюдай за трансформацией, обращая внимание, как эмоции меняются;

— после данной практики ответь на вопрос: «Что на самом деле хотела мне сказать эта грусть/злость? Какая неудовлетворенная потребность за ней стоит?»



Трекер привычки:

фиксируй случаи осознанной «аренды комнаты грусти» для проживания негативных эмоций. При этом отмечай, как быстро произошла их трансформация: ослабление, появление ясности, принятие решения.

14. СОБЫТИЕ ВЕКА

— Затмение! — Лосяш был вне себя от волнения. — Завтра, рано утром, на восходе, будет наблюдаться полное солнечное затмение! Такое бывает раз в сто лет! Не пропустите!

Сенсационная новость распространилась невероятно быстро и произвела настоящий фурор! При этом самые впечатлительные — Крош и Ежик — впали в состояние лихорадочного возбуждения и решили подготовиться к затмению основательно и заблаговременно.

Перед сном кролик достал солнцезащитные очки и завел будильник. Впрочем, в таком важном деле разве можно полагаться на один прибор отсчета текущего времени? Поэтому Крош решил подстраховаться, и вскоре на тумбочке появился целый отряд часов! Они тикали так громко, что отпугивали не только сновидения, но и комаров.

Ежик тоже не спал. Сперва ему мешал длинноухий друг, который несколько раз приходил советоваться

и обсуждать детали завтрашнего события, а потом картинки, которые мелькали в его воображении, то ослепляя солнечными лучами, то, наоборот, пугая мрачной темнотой.

— Не спишь? — посреди ночи услышал он опять голос Кроша. — Выходи, с этим надо что-то делать!

Кролик рассудил так: крепко заснуть можно только устав, но устав от чего? Ответ был очевиден!

Выйдя на залитую лунным светом поляну, друзья стали бегать, отжиматься и приседать. Потом они устроили небольшой забег до домика Карыча и, встревожив старого ворона, вернулись обратно.

— До рассвета осталось совсем немного, — усевшись рядом с Ежиком, пробормотал кролик. — Главное — только не заснуть, слышишь? Не заснуть…

И конечно, едва смолкли эти слова, друзья провалились в сладкий сон, потревожить который не сумело даже оно — солнечное затмение!

Полезный навык:

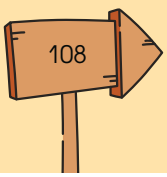
готовиться ко сну как к важному событию — с уважением и соблюдением необходимых сопутствующих ритуалов.

Задание:

выспаться!

Трекер привычки:

крепкий сон — лучшее лекарство! Помним, ценим, принимаем строго по расписанию!



15. БАЛЛАСТ

Мы часто думаем, что счастье — это нечто грандиозное, связанное с осуществлением мечты или заветного желания. Однако не стоит забывать, что данное состояние может возникнуть без особого повода, только благодаря искренним чувствам и эмоциям.

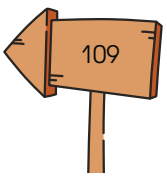
Собравшись однажды в путешествие на подводной лодке, Крош и Ежик решили внимательно изучить карту морского дна, рассчитывая отыскать пиратские сокровища,

— Я поплыву с вами! — воскликнула Нюша и без лишних церемоний прыгнула в лодку. — Буду вместо балласта!

— Fraulein на корабле — плохая примета… — заметил Пин. И не ошибся…

С первых минут путешествия юная мадемуазель стала демонстрировать отрицательные качества, которыми обладает девушка, не обремененная ярко выраженными интеллектуальными способностями.

— Все, хочу обедать! Поехали домой! — Нюша подошла к пульту управления и принялась нажимать на кнопки.



Вдруг что-то щелкнуло, и субмарина понеслась вперед. Чудом избегая столкновения со скалами, она совершила маневр и, проскользнув по узкому туннелю, оказалась в пещере. Только там члены экипажа смогли вернуть себе управление, но что это?

В иллюминатор друзья увидели сундук, наполненный золотыми монетами! Крош бросился к нему, но неожиданно на подводную лодку стали падать острые сталактиты, и Пин был вынужден приступить к экстренному погружению.

Оставшись без сокровищ, всю дорогу домой друзья молчали. Крошу было очень грустно, поэтому он не сразу заметил у Нюши ржавый гвоздь, которым она что-то флегматично царапала.

— Это? Да так, балласт — в пещере нашла…

— Не может быть! — просиял кролик. — Это же настоящий пиратский гвоздь!

Отдав находку, Нюша скромно улыбнулась:

— Вот так всегда: для кого-то балласт, а для кого-то сокровище!

Полезный навык:

искать и замечать маленькие радости, неожиданные находки или позитивные стороны в ситуациях, которые кажутся неудачными, разочаровывающими или содержат «ненужный балласт», понимая, что ценность вещей и событий субъективна.

Задание:

столкнувшись с разочарованием или неудачей, найди свой «пиратский гвоздь», ответив на вопрос: что в этой ситуации для меня может быть тем самым маленьким, неочевидным, но ценным сокровищем? Может быть, опыт, неожиданный результат, смешной момент или жизненный урок? Присмотрись!

Трекер привычки:

— фиксировать ситуации, связанные с разочарованием;

— искать и находить в них позитивные «сокровища»;

— анализировать, как это повлияло на эмоциональное состояние.

16. БАБОЧКА

Вопросы можно разделить на ряд категорий. Например, существуют вопросы бытового уровня или, допустим, экономические. При этом в числе не менее актуальных следует также упомянуть вопросы, связанные с тонким планом личности, сопровождающие процессы самоопределения и самовыражения.

— В душе я всегда чувствовал себя бабочкой! — однажды заявил Лосяш. — То, что я родился в этом теле, — какое-то недоразумение…

Удивительно? Вовсе нет, если мы говорим о высокоинтеллектуальном представителе социума, который привык анализировать, как внешние, так и внутренние процессы развития личности.

Через несколько дней Лосяш сделал крылья и принялся порхать от одного цветка к другому. Это выглядело забавно, но, когда ученый муж отказался откликаться на имя, друзья решили принять жесткие репрессивные меры.

Они приготовили ужин, однако, едва парнокопытная бабочка «прилетела» на аромат пирогов с яблочным джемом, заперли дверь.

— Это домик лося, а бабочки живут на деревьях! — приоткрыв окно, сообщил Копатыч.

— Да! — подтвердила Совунья. — И еще капельки нектара для нас мало, нам нужны вкусные салаты, пироги, блины и многое другое!

Лосяш действительно глубоко вжился в образ пестрого насекомого, но потребности вкусно есть и крепко спать в постели изжить все-таки не смог. Впрочем, уступать так сразу он тоже не собирался и отправился ночевать на дерево. С трудом забравшись на нижнюю ветку, ученый попытался заснуть, но вскоре стало понятно, что эта задача является неосуществимой.

С первыми лучами солнца словно по волшебству лось скинул со своей спины крылья и вернулся домой.

— Еда на столе! — засмеялся Копатыч.

Но Лосяш его не услышал. Увидев блюдо с пирогами, он бросился на него словно хищный зверь…

Полезный навык:

относиться к способам самовыражения близких людей с уважением и одновременно толикой объективной иронии. Ведь крылья бабочки — это аксессуар, который идет далеко не всем!

Задание:

а кем бы хотел быть ты? Представь...

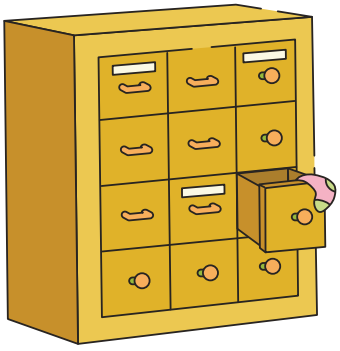
Трекер привычки:

менять образы, не изменяя себе.

17. КОЛЛЕКЦИЯ

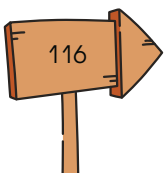
Несмотря на юный возраст, Ежик являлся натурой цельной и одновременно очень ранимой. Его домик был наполнен разнообразными коробками и коробочками, в углу стоял комод, разделенный ящиками, а на стенах размещались полки, поверхность которых занимали пронумерованные горшочки. Да, Ежик не просто пользовался вещами, но ценил их и предпочитал хранить в строгом порядке. Даже конфеты, вернее их обертки, стали предметом пристального внимания колючего эксперта и уже очень скоро обрели статус ценных экземпляров.

Однако Крош не разделял увлечений товарища, а когда узнал о новой коллекции, почему-то даже возмутился. Друзья поссорились и разошлись по домам, но уже через час кролик не выдержал и пришел обратно — мириться:



— Я нашел дома конфету и решил, что фантик от нее выкидывать теперь нельзя!

В это время на улице началась гроза, и, когда Ежик открыл альбом и уже хотел закрепить



новый экземпляр на странице, порыв ветра распахнул дверь, влетел в комнату и, подхватив все фантики разом, утащил их за собой в окно.

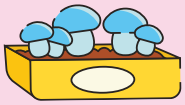
Словно стая птиц, разноцветные бумажки унеслись в глубину леса. Друзья бросились за ними вдогонку, но очень скоро сбились с пути и потеряли друг друга из виду.

Ежик испугался. Забыв о фантиках, он метался от дерева к дереву и только через четверть часа между раздвоенным стволом поваленного вяза заметил длинные уши.

— Ты даже не представляешь, как я рад, что нашел тебя! — пробормотал он со слезами на глазах. — Рад так, как никакому фантику, даже самому редкому!

Полезный навык:

ценить, но не переоценивать вещи, пусть даже необычайно редкие и ценные.

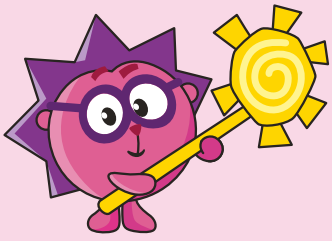


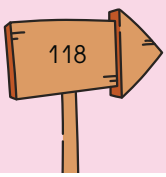
Задание:

коллекции быть! Фантики? Марки? А может быть, фигурки мультипликационных героев? Собираем то, что нравится!

Трекер привычки:

помним, что вещи не имеют над нами власти, однако способны стать для нас источником радости и новых знаний.





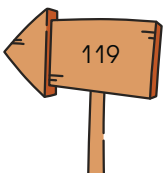
18. ВЗАПЕРТИ

Известно, что всем видам культурных растений требуется защита не только от вредоносных насекомых и сорняков, но и от засухи. Поэтому в один прекрасный день друзья собрались и установили около домика Копатыча большую металлическую цистерну. Но едва вода стала заполнять емкость, обнаружилась протечка, и для ее устранения друзьям пришлось залезть внутрь железной бочки.

— А давайте перекусим? — желая поддержать товарищей, предложил Копатыч и тоже спрыгнул внутрь. — Ой…

Едва медведь коснулся дна цистерны, люк захлопнулся, и все оказались взаперти. Что делать? Обратно дверь во внешний мир открываться не собиралась, рассчитывать, что к фермеру заглянут гости, тоже не приходилось, а между тем солнце стало припекать так жарко, что находиться внутри было невыносимо. Так прошел час, и вдруг раздался крик…

Ежик запаниковал и, словно белка в колесе, принялся бегать в цистерне.



В следующее мгновение, сорвавшись с опор, она покатилась, но куда?

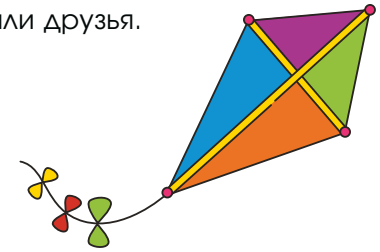
— К морю! — успел прокричать Лосяш, и действительно, всего через несколько минут саркофаг сорвался с берега и угодил в соленую воду.

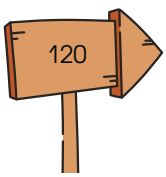
— Что же делать? — запаниковали все остальные.

— Тихо! — наконец раздался голос Карыча. — Мы можем выбраться отсюда, только действуя сообща, за работу!

Друзья выстроились в линию и, подражая Ежику, побежали, заставляя цистерну плыть в нужном направлении. При этом им понадобилось совсем немного времени на то, чтобы разогнать свой корабль до такой степени, что, наскочив на прибрежные скалы, он оттолкнулся от них, упал на берег и раскололся, словно по волшебству!

— Свобода! — закричали друзья.





Полезный навык:

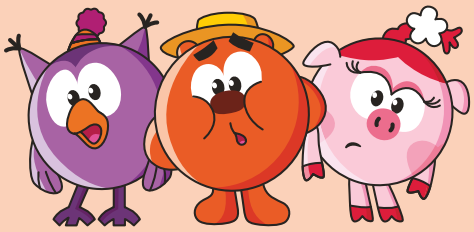
уметь быстро синхронизироваться с членами команды вопреки внешним факторам и эмоциональному состоянию.

Задание:

поддержать друзей, оказать им содействие в достижении цели, определенного результата.

Трекер привычки:

видеть себя членом команды, помнить: в единстве — сила!



19. ЗАЧЕМ НУЖНЫ ДРУЗЬЯ

Проблемы бывают разные, но самое обидное, что предсказать их появление очень трудно, а зачастую категорически невозможно. Вот, например, Ежик! Утром у него были трудности с камушками, которые отказывались прыгать по водной глади, а после обеда к списку неприятностей добавились еще и иголки:

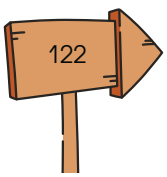
— Они осыпаются! — рассказал он кролику о своей деликатной проблеме. — Редеют…

К сожалению, Крош не обладал даром сочувствия и вместо слов утешения посоветовал просто не обращать внимания на данный процесс. Более того, в разговоре с Копатычем он упомянул о проблеме друга с необыкновенной легкостью. Словно речь шла о сдувшемся мячике, а не о лысеющем ежике.

— Я тебе больше никогда ничего не смогу рассказать! У тебя язык без костей!

Кролик удивился:

— Тогда зачем вообще нужны друзья, если их нельзя обсуждать?



Но Ежик обиделся и не стал отвечать. Опустив голову, он пошел гулять вдоль берега моря. Мысли об отрицательных нравственно-этических качествах определенных личностей терзали его, и, усевшись около кромки воды, он принялся вновь запускать камушки. Внезапно один из округлых снарядов наткнулся на большой валун, отскочил и не утонул, а продолжил прыгать!

— Двадцать! — сосчитал Ежик и, мгновенно забыв все обиды, бросился к кролику.

Но вместо бурной радости Крош только что-то промычал в ответ. Оказывается, он так внимательно разглядывал свой «язык без костей», что прикусил его.

— А когда заживет, расскажешь всем о моем рекорде? — спросил Ежик и, заметив утвердительный кивок, засмеялся. — Хорошо, а то зачем еще нужны друзья?

Полезный навык:

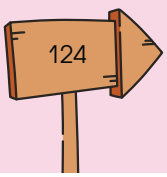
ценить друзей и помнить,
что их деликатные проблемы —
это засекреченная информация
под грифом «Только для самых близких».

Задание:

подумать, кому можно рассказать
о своих редеющих иголках.
И насколько это безопасно с точки
зрения последующей общественной
огласки.

Трекер привычки:

выделять в разговорах с близкими
людьми деликатные темы и хранить
их в недоступной для посторонних зоне.



20. ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

Пин был выдающимся изобретателем и предпочитал читать исключительно техническую литературу, но однажды среди чертежей и схем он обнаружил книгу с яркой обложкой. С первых строк фантастическое произведение завладело его вниманием. Расположившись поудобнее, он стал читать страницу за страницей и не заметил, как прошла ночь и наступило утро.

— Пролетишь на самолете низко над полем, хорошо? — Переживая за урожай, Копатыч попросил друга опылить пшеницу специальным удобрением. — От винта!

Пин кивнул и поплелся к самолету. Погода стояла прекрасная, но изобретатель этого не замечал. Он не выспался и, подняв машину в небо, с трудом выровнял штурвал, а когда оказался посреди небольших пушистых облаков, отвлекся и все-таки заснул...

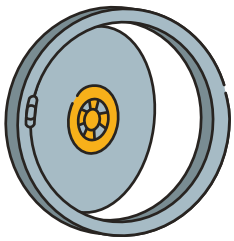
Самолет принялся выделывать невероятные фигуры. Около четверти часа он кружил над долиной, нарушая покой ее жителей. При этом заключительный маневр машина решила сделать не где-нибудь, а над домиком Карыча. Спикировав к крыльцу, она подхватила кресло, в котором безмятежно отдыхал старый ворон, и снова пошла на вираж.

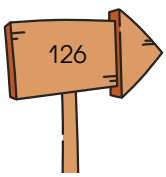
Да, подобный поворот сюжета в фильмах обычно сопровождается черной вставкой, которая дает зрителю возможность перевести дух. Но это в фильмах, а в настоящей жизни…

Оказавшись на крыле самолета, Карыч не растерялся и, словно супергерой, сумел пробраться к кабине пилота и разбудить его.

Изобретатель открыл глаза и тут же дернул за рычаг. Мгновение — и самолет рухнул на землю, а следом в стог сена приземлились пилот и его незапланированный пассажир.

— Да… — прокряхтел Карыч. — Староват я стал для таких полетов.





Полезный навык:

уметь распознавать состояние истощения (физического, умственного, эмоционального) до того, как оно приведет к критическим ошибкам или опасным ситуациям

Задание:

заметив признаки сильной усталости, недосыпа или снижения концентрации, выполни следующее:

— честно оцени свое текущее состояние: уровень усталости, присутствие сонливости, рассеянности, раздражительности;

— «отложи штурвал»: немедленно прекрати текущую деятельность, особенно если она требует концентрации, ответственности или связана с риском;

— направь усилия исключительно на безопасное восстановление: сон, отдых, спокойные занятия.

Трекер привычки:

не пренебрегать сигналами
истощения и «приземляться» вовремя.
А еще не только вставать по будильнику,
но и ложиться. Фантастика?
Вовсе нет, если мы хотим быть
здоровыми и красивыми.

21. ТАЛИСМАН

Однажды Бараш понял, что боится высоты.

— Когда воздушный шар поднялся над землей, у меня началась паническая атака! — рассказал он Совунье.

— Чепуха, ты не высоты испугался, а нелепой случайности, в результате которой мог вывалиться за борт.

— Да… Скажи, а это лечится?

— Конечно! — Совунья достала коробку с каким-то калейдоскопом разнообразных вещиц. — Тебе нужен талисман! Вот, надевай!

И Бараш надел. Желтоватый, с четырьмя дырочками, талисман обещал защитить от любых несчастий, поэтому задерживаться на земле поэту больше не было смысла. Бараша ждали облака и бездонное небо!

— Выше! Выше! — командовал он кролику, присев на самый край плетеной гондолы.

Словно услышав слова поэта, ветер подхватил летательный аппарат и потянул к облакам с неистовой

силой. Тогда Крош попытался сбросить воздух, но клапан заклинило.

— Спокойно! — опять невозмутимо воскликнул поэт и, ухватившись за веревку, стал карабкаться на купол шара, как вдруг откуда-то снизу донесся голос Совуньи.

— Я перепутала! Талисман остался у меня, а тебе я случайно отдала простую пуговицу!

В глазах у поэта потемнело. Казалось, избежать катастрофы может помочь только чудо, и… Оно произошло! Превозмогая страх и отчаяние, Бараш нашел в себе силы продолжить движение и, добравшись до клапана, потянул за веревку! Шар стал быстро снижаться, и уже через минуту друзей ждала жесткая посадка.

— Вот и все, путешествие закончилось, — с грустью пробормотал Ежик.

— Хорошо, значит, теперь я могу спокойно упасть в обморок! — не выпуская пуговицы из рук, Бараш повалился на траву.

Полезный навык:

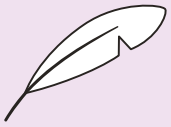
уметь сознательно переключаться на поиск внутренних сил и ресурсов, чтобы преодолеть страх.

Задание:

оказавшись в ситуации, сопровождаемой страхом или паникой, ответь на вопрос: «Используя только свои силы, навыки и мужество, что я могу сделать, чтобы решить проблему здесь и сейчас?»

Трекер привычки:

помним: способность преодолевать страх появляется не благодаря «талисманам», а вследствие внутренних сил человека, его мужества и умения быть эффективным даже в экстремальных ситуациях.



22. НОВЫЕ ЗУБЫ КРОША

Зубная боль является поводом для посещения врача. Крош знал это правило, но следовать ему не спешил. Более того, почувствовав, что один из его великолепных передних резцов начал качаться, он предпочел обратиться не к стоматологу, а к специалисту по всевозможным железным конструкциям.

— Он скоро у тебя совсем ломаться! — констатировал Пин и не ошибся.

Буквально через несколько минут зуб выпал, и это обстоятельство позволило… нет, Крош по-прежнему категорически отказывался идти к доктору, однако согласился использовать альтернативные способы устранения последствий катастрофы.

— Oh mein Gott! Ты есть вылитый монстр!

Желая помочь кролику, Пин нашел у себя в мастерской железную с острыми клыками

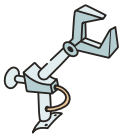
челюсть. Она была большая и напоминала капкан, но Кроша это не смутило. Надев ее, он почувствовал, что вновь может грызть морковь и, наверно, даже стальные прутья. Вот только друзьям такое преображение почему-то совсем не понравилось. Вместо поддержки они стали сторониться кролика, давая тем самым основание полагать, что только ночь и луна теперь являются его спутниками. Несколько томительных дней Крош провел в тягостных раздумьях и наконец решил из двух зол выбрать меньшее.

— Зуб болел, а потом выпал… — рассказал он Совунье и открыл рот для осмотра.

— Могу поспорить, ты здорово испугался, а между тем повода для тревоги нет!

Кролик замер от удивления.

— У тебя выпал молочный зуб, а это значит, что уже совсем скоро на его месте вырастет новый — постоянный! Надо только набраться терпения и больше не делать глупостей!



Полезный навык:

решать проблему в оперативном порядке, не усугубляя ее.

Задание:

опередить наступление «страхового случая» и, например, заблаговременно посетить стоматолога. Ведь профилактика — лучшее лечение!

Трекер привычки:

ответственно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких. Следить за состоянием организма и не пренебрегать малейшими сигналами тревоги.

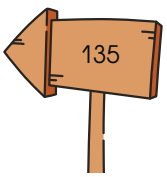
23. ПОСЛЕДНЯЯ РАДУГА

Все просто, интересный текст — интересно читать. При этом данная закономерность распространяется и на тематические названия глав художественных произведений, и на заголовки статей ряда периодических изданий.

— Они должны кричать! Привлекать внимание! — обретя статус главного редактора ежедневной газеты, Крош требовал от коллег материал, соответствующий уровню экшен-контента. — Не радуга, а «Радуга-мутант» или, допустим, «Последняя радуга в жизни»! Заголовки должны привлекать внимание и, как следствие, стимулировать рост продаж!

Разумеется, подобная редакционная политика нравилась далеко не всем сотрудникам издания, но спорить с начальством всегда было делом рискованным, поэтому следующие выпуски полностью соответствовали его требованиям.

«Катастрофа на качелях», «Неужели Нюшу не удастся спасти?», «На Копатыча напала гигантская гусеница», «Таинственное исчезновение Бараша» — каждый день газета сообщала читателям об ужасных событиях. При этом ничего общего с реальностью текст статей

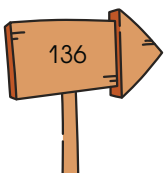


не имел, и уже очень скоро все поняли, что доверять информации из данного источника нельзя. Более того, жители долины перестали верить корреспондентам издания, и это обстоятельство едва не привело к настоящей катастрофе.

— Крош тонет в море! Крош тонет! — Ежику потребовалось приложить невероятные усилия, чтобы убедить жителей долины, что его друг действительно находится в беде: — Это не заголовок! Это правда! Кроша нужно спасти! Быстрее!

Чудом избежав гибели, кролик решил пересмотреть требования к качеству контента. Он понял, что заголовки, как и сами статьи, должны сообщать читателям правду и ничего, кроме правды.

— Например «Радуга над поляной», — ласково глядя на закутанного в одеяло редактора, предложил Карыч, — и далеко не последняя!



Полезный навык:

уметь делать выбор в пользу правды, а не сиюминутной выгоды — значит сохранить свое достоинство и доверие окружающих.

Задание:

найди ответ, как изменится жизнь, если твой выбор — даже в мелочах — будет в пользу правды, а не страха или чужого мнения.

Трекер привычки:

восприятие жизни такой, какая она есть, — основа душевного равновесия и здоровых отношений с собой и миром.

24. Нота ля

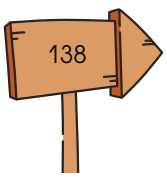
Решив в совершенстве овладеть искусством вокала, Бараш обратился за помощью к старому ворону, который обладал не только абсолютным слухом, но и длинным концертным роялем. Казалось, с таким наставником научиться петь можно за один урок, однако нота ля второй октавы была настолько сложной в исполнении, что так и осталась непокоренной.

— Не переживай, мы обязательно возьмем эту упрямую ля! — закрыв клавиатуру, сказал Карыч. — Не такое еще брали, а сейчас тебе нужно отдохнуть!

Однако Бараш не собирался так легко сдаваться. Свернув на тропинку, ведущую к дому, он продолжил попытки одолеть упрямую ля и в конце концов сорвал голос. Кошмар! Казалось, хуже в этот день уже ничего не могло произойти, но судьба распорядилась иначе.

Присев на край колодца, чтобы выпить воды, Бараш качнулся и упал в темнеющую ледяным холодом бездну.

— Помогите! — придя в себя, поэт захрипел и начал скрести копытами о каменные стены.



— Кто это, водяной? — наконец наверху раздались голоса Кроша и Ежика.

— Ну что вы, друзья мои суеверные, это ненаучно! — следом послышался характерный тембр Лосяша. — Сейчас опустим лампу, и вы сможете в этом убедиться!

Действительно, буквально через несколько минут поэт увидел медленно приближающуюся лампочку, но вдруг наверху что-то треснуло, и электрический кабель скользнул в воду. От мощного разряда поэт, словно ракета, вылетел из колодца. При этом его полет сопровождался криком, сопоставимым по своим звуковысотным показателям с нотой ля второй октавы!

Полезный навык:

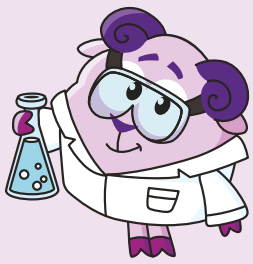
«закрой рояль вовремя»: умение распознавать момент, когда дальнейшие усилия становятся контрпродуктивными или даже опасными.

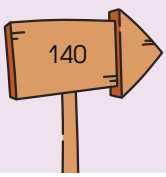
Задание:

заметив признаки эмоционального истощения от безрезультатных попыток достичь цели, сделай паузу и направь энергию на восстановление ресурсов.

Трекер привычки:

научись прислушиваться к тревожным сигналам своего организма и вовремя останавливаться для отдыха или смены стратегии.





25. ГОРЫ И КОНФЕТЫ

Эмоциональная контаминация — это психологический феномен, вследствие которого настроение человека меняется под влиянием окружающих. Например, Бараш. В одиночестве он видел горы в каком-то монохромном режиме, но стоило появиться Нюше — и мир преображался: остроконечные вершины начинали сверкать, переливаясь отражением неба, а чувства обретали неожиданную глубину. При этом теоретически такое состояние не имело пределов, однако на практике оказалось весьма кратковременным.

— Нет, так дальше не пойдет! — начала возмущаться Нюша. — Мне скучно сидеть с тобой просто так. Приноси конфеты! Без сладкого я смотреть на горы отказываюсь!

Разумеется, многие сочтут возможным охарактеризовать поведение юной особы не лучшим образом, но Бараш был по-настоящему предан Нюше и не замечал ее недостатков. Поэтому всю следующую неделю, день за днем, он старательно собирал конфеты в золоченое ведерко и, отдавая их, получал право любоваться горами. Но, как известно, все когда-нибудь заканчивается, в том числе и конфеты.

Перевернув весь дом и отыскав только несколько карамелек, Бараш впал в уныние и решил никуда больше не ходить. Сперва Нюша обрадовалась такой передышке, но потом впала в уныние. Почему? Оказывается, ее душевное состояние тоже зависело от Бараша.

— С этим надо что-то делать! — в конце концов решила она и собрала целое ведро конфет. — Главное — Гуспеть спрятаться...

Оставив сладости на пороге домика поэта, юная особа постучала в дверь и быстро убежала. Сработало! Получив, словно подарок с небес, сладости, Бараш немедленно отправился к Нюше, и уже очень скоро они вновь сидели на качелях и любовались видом на сверкающие горные вершины!

Полезный навык:

создавать цикл позитивного обмена, избегая превращений в «эмоционального донора» или «потребителя настроений».

Задание:

спросить себя, что я получаю от отношений с определенными людьми, а что отдаю. Существует ли гармоничный баланс между «конфетами и горами»?

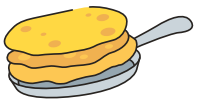
Трекер привычки:

помним, что односторонняя контаминация разрушительна — без взаимности даже самые яркие эмоции имеют способность исчезать.

26. МАСЛЕНИЦА

Большинство людей в определенный момент своей жизни испытывает иррациональный страх. При этом стремление избежать ошибок зачастую становится причиной серьезных негативных последствий для самого человека, а также напрямую вредит отношениям, карьере или вещам, которые он старался уберечь.

Наступила весна, и жители долины стали готовиться к празднованию Масленицы. Совунья с Нюшей принялись печь блины, а все остальные взялись за создание соломенного чучела.



— Надо только немного поправить глаза, — сказал Бараш, установив табуретку на пучки соломы. — Я тоже кое-что понимаю в искусстве!

Решив, что это уже нюансы, друзья оставили поэта одного, а сами поспешили к домику Совуньи за блинами и самоваром. Поэтому они не увидели, как Бараш, неловко качнувшись, провалился внутрь чучела.

— Надо выбираться! — воскликнул поэт, но, представив, что попытки освободиться приведут к разрушению главного символа праздника, решил не покидать

своего укрытия. Страх стать объектом для упреков был так велик, что даже блины с клубничным вареньем не смогли выманить поэта.

— А теперь настало время сжечь наше чучело! — услышал он через четверть часа, но не шевельнулся.

Бараш не попытался освободиться и когда вокруг соломенного изваяния появились коробки с петардами, и когда маленький огонек побежал по запальному шнуру. Страх сковал его настолько сильно, что казалось, только чудо было способно его спасти…

— Дождь! — неожиданно услышал он и, вздрогнув, выпал наружу.

Некоторое время друзья молча смотрели на поэта, а когда в полной мере осознали, что могло случиться, решили его наказать, но предварительно досыта накормив блинами с его любимым клубничным вареньем.

Полезный навык:

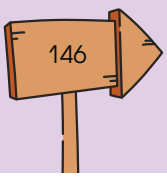
«освободись из чучела»:
распознавая парализующий страх совершить ошибку или столкнуться с осуждением, научитесь оценивать реальную цену бездействия — не рискуешь ли ты, как Бараш, оказаться в ловушке собственных страхов, где бездействие причиняет гораздо больший вред, чем возможная ошибка?

Задание:

обратив внимание, что страх ошибки или осуждения парализует вас и мешает действовать, сделай паузу и проанализируй:

— Ты чувствуешь физический сигнал страха? Скованность, учащенное сердцебиение?

— Ответь, какие реальные негативные последствия (для отношений, карьеры, здоровья) повлечет за собой продолжение бездействия;



— «петарды реальности»:
что самое страшное может случиться,
если ты все же совершишь ошибку
или столкнешься с осуждением?
Насколько это вероятно и преодолимо?

Трекер привычки:

фиксируй моменты, когда ты осознанно
распознал парализующий страх
и преодолел бездействие,
оценив реальную цену промедления
(бездействия). Отмечай также ситуации,
где страх победил, но позднее ты смог
проанализировать его и извлечь урок.

27. ОСТРОЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Если представить болезнь в виде бури, то часто в ее эпицентре оказывается не только сам больной, но и его близкие. Так, с первых дней проявления симптомов вирусного заболевания Лосяша окружили заботой и вниманием. Около его постели было организовано дежурство, на столе постоянно росла гора мандаринов, а немного поодаль выстроились банки с вареньем.

— Ничего себе… — с завистью протянул Бараш. — Столько внимания! Вслух читают…

И тут в голову поэта пришла мысль, что было бы совсем неплохо оказаться на месте Лосяша. Он зажмурился и представил, как лежит на подушках, охает и капризничает, бредит, просит морошки. При этом вокруг все суетятся, стараются услужить, выполнить последнюю волю поэта… Решено! Болеть так болеть!

Рывком отворив дверь, Бараш решительно зашагал в лес, но зачем? Элементарно!

В небе уже вторую неделю светило яркое весенние солнце, снег почти весь сошел, и только в глубине леса, по кроям талых озер, еще оставались лежать ледяные сугробы, но…

Едва Бараш приступил к водным процедурам, его заметили и решили спасти. Крош и Ежик попытались схватить поэта, но он вывернулся и, убегая, успел съесть несколько пригоршней снега. Впрочем, друзья не собирались сдаваться, и через четверть часа зверь все-таки был пойман.

Мокрые и усталые спасатели решили проводить поэта до дома, даже не подозревая, что стали участниками коварного плана, который не только удался, но и был перевыполнен.

К вечеру у всех троих поднялась температура, при этом, помимо варенья и мандаринов, Совунья прописала им серию болезненных, но очень эффективных уколов!

Полезный навык:

распознавать скрытые психологические потребности, которые могут маскироваться под другие желания и воздействовать на поведение.

Задание:

прежде чем действовать, спроси себя: *«Что я действительно хочу?»* — и, проанализировав ответ, найди лучший способ достигнуть цели.

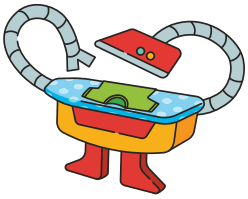
Трекер привычки:

осознание истинных причин того или иного поведения является ключом к осмысленной и здоровой жизни.

28. БОЛЬШОЙ КУШ

Большинство изобретений Пина обладали не только исключительной функциональностью, но и впечатляющими размерами. Впрочем, наряду с подводной лодкой, гидропланом, воздушным шаром и машиной времени иногда он создавал нечто более компактное, но не менее удивительное.

— Я собирать этот игровой автомат, чтобы веселиться! А он забрал у меня десять морковка, столярный клей и совсем новый плоскогубцы! — Схватив огромный молоток, изобретатель с силой ударил по игровому табло. — Бесполезно! Я сделать его корпус невероятно крепким, даже разобрать эту алчную машину нельзя!



— А какой приз? Морковка? — спросил Крош, решив испытать удачу. — В игру!

Разумеется, Ежик вместе с Пином пытались предостеречь друга от необдуманных поступков, но кролик не слушал их и очень скоро проиграл все, что у него было.

Следующей жертвой автомата стал Бараш. Он отдал ему не только сачок для ловли бабочек, но и рукописи стихов, которые предназначались потомкам.

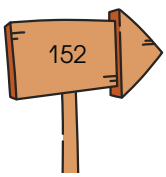
— Тогда будем играть на повышение! — присоединившись к друзьям, воскликнул Лосяш. — Я все рассчитал! Ставка должна быть достаточно высокой, только так мы сможем вернуть наши вещи!

Необходимо признать, репутация ученого никогда не подвергалась сомнению, поэтому через час у игрового автомата выросла целая гора всевозможных вещей.

— Ва-банк! — скомандовал Лосяш и потянул за рычаг.

Барабан закрутился. Затаив дыхание, друзья с напряжением смотрели на табло. Наконец выпала первая картинка, затем вторая, третья, и… победа! Совпали все четыре слота! Заиграла музыка, дверца приподнялась, и на подносе выдвинулся приз!

— Морковка! — раздался возглас отчаяния. — Это конец…



Полезный навык:

важно прислушиваться к тем,
кто пытается вас предостеречь.
Если близкие выражают протест,
это повод задуматься,
а не игнорировать.

Задание:

выучить правило «трех шагов»!
Прежде чем действовать:

1. Оцени реальную, не только материальную, но и эмоциональную, ценность определенной идеи.
2. 2. Ответь на вопрос: что будет, если воплотить мечту не удастся?
3. 3. Сравни существующий способ достижения результата с альтернативными.

Трекер привычки:

если результат тебя разочаровал, проанализируй: цель оправдывала затраченные на ее достижение средства? А может быть, стоило вовремя остановиться?

29. ПРОЩАЙ, БАРАШ!

— Нюша, ты никогда не сможешь понять, как порой мужчине не хватает соленых брызг, порывов бешеного ветра! — Являясь натурой творческой и легковозбудимой, Бараш любил фантазировать на разные, даже невероятно далекие от реальности, темы. — А ведь так просто — сел и поплыл!

— Друг мой, как я сразу не догадался? — проходя под окнами, Карыч услышал слова поэта и истолковал их по-своему: — Поздравляю! Кругосветное путешествие — это прекрасно! Когда отбываете?

Растерявшись, поэт долго не мог подобрать слов нужного эпистолярного уровня и упустил момент, которым Карыч поспешил воспользоваться.

— Без компаса пускаться в плаванье нельзя! — заявил он. — Пойдем собираться! Нужно еще зайти к Копатычу за провизией…

И они зашли, а на обратном пути успели заглянуть к Совунье, а также переговорить с Крошем и Ежиком. В результате еще до начала

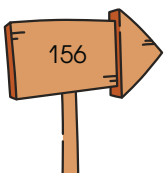
путешествия поэт узнал, что такое командная работа…

К полудню следующего дня все было готово! Капитан взошел на плот, который Крош и Ежик смастерили вместо корабля, и приготовился услышать команду к отплытию. Казалось, Бараш был уже не в состоянии что-либо изменить, но счастливый случай пришел ему на помощь!

Нюша так спешила проводить поэта, что случайно сбила опору, которая удерживала стенки заграждения для урожая Копатыча. Овощи вырвались на свободу, покатились к причалу и буквально обрушились на голову великому путешественнику. Плот не выдержал и пошел ко дну…

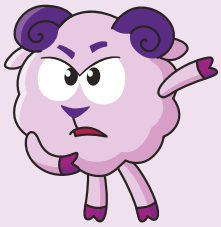
— Вы бы меня еще на Луну отправили! — выбравшись из воды, наконец возмутился Бараш.

— А что? Это хорошая идея… — подхватили остальные. — Приступим!



Полезный навык:

уметь защищать свои интересы в любой ситуации.



Задание:

придумать ряд спасительных фраз, которые позволят выпутаться из любой ситуации и не стать героем сценария чужой жизни. Допустим: «У меня аллергия на все, что связано с морем» или «Кругосветное путешествие — это прекрасно, но сегодня у меня назначен визит к врачу».

Трекер привычки:

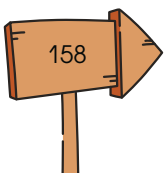
когда чужой энтузиазм «валится» на голову, как урожай овощей на Бараша, спрашивать себя: «Какое это имеет отношение к тому, чего мне хотелось изначально?»

30. БИОГРАФИЯ ЗОНТИКА

К вещам можно относиться по-разному. Допустим, свитер — что с ним делать, если он приобрел поношенный вид и модные тенденции требуют обновления гардероба? «Выкидывать!» — скажут многие, но найдутся и те, кто им возразит.

Бараш любил свой старый зонтик. Каждая заплатка на его куполе напоминала поэту об определенном событии или приключении. Поэтому, когда друзья принесли ему новый, Бараш предпочел отложить полуавтоматический подарок на полку и продолжил ходить со своим любимым, слегка проржавевшим у рукоятки зонтом. Разумеется, данные взаимоотношения имели все шансы приобрести статус бесконечных, но случай распорядился иначе…

Однажды друзья так увлеклись, что не заметили приближения настоящего урагана. В считаные минуты все вокруг почернело, где-то рядом послышались раскаты грома, засверкали молнии, а ветер… Едва Бараш открыл свой зонтик, ветер принялся дуть с такой силой, что поэт оторвался от земли и полетел!



Приняв единственно верное решение, Крош и Ежик ухватили друга за ноги и повисли. Однако ветер не собирался сдаваться и, подняв друзей к самым облакам, потащил в сторону моря. Медлить было нельзя, и Бараш выпустил рукоятку любимого зонта…

— Мы спаслись каким-то чудом! — вспоминали друзья.

Встретившись через несколько дней на полянке, они принялись откачивать воду из луж. Конечно, это занятие не было обременено смыслом, зато в какой-то момент подарило Барашу и его новому зонтику первое приключение.

— Твой насос едва его не сломал! — возмутился поэт, но, заметив несколько дырочек на куполе, которые предстояло закрыть заплатками, рассмеялся и добавил: — Мне кажется у нас с ним впереди много интересных историй!

Полезный навык:

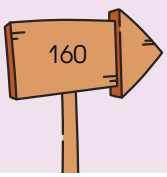
умение отпускать с благодарностью и встречать новое с интересом делает жизнь легче и насыщеннее.

Задание:

оцени, насколько эта вещь/привычка/отношения полезны в твоей жизни, по десятибалльной шкале. Возможно, пришло время с чем-то расстаться?

Трекер привычки:

расставание с чем-то или кем-то как искусство осознанного принятия нового.



31. РОЯЛЬ

Выдающийся немецкий композитор Людвиг ван Бетховен говорил: «Музыкальные инструменты — это посредники между небесной гармонией и человеческой душой». При этом следует добавить, что каждый инструмент обладает своим уникальным характером, который заключается не только в тембральной окраске, но и в способах звукоизвлечения. Впрочем, если мы говорим о рояле, вернее о его транспортировке из точки А в точку Б, то лирическая тональность повествования здесь совершенно неуместна.

— Вы же джентльмены! А для джентльменов нет ничего невозможного. Берите рояль и несите в дом! — Решив овладеть искусством игры на клавишных инструментах, Нюша не задумывалась о возможном сопутствующем ущербе.

— Мы же погибнем! — дрожащим голосом протестовал Бараш. — Надорвемся!

Конечно, не нужно быть ясновидящим, чтобы предвидеть катастрофический финал этой затеи, но, как известно,

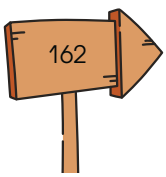
переубедить классического музыканта — задача практически невыполнимая. Поэтому, исчерпав все возможные аргументы, Крош, Ежик и Бараш взвалили на себя рояль и потащили в дом.

Удалось! Претерпевая неимоверные нагрузки, друзьям удалось выполнить поставленную перед ними задачу. Более того, потом они еще несколько раз передвигали инструмент в поисках идеального места для музицирования и в конце даже предприняли попытку затащить рояль на второй этаж.

— Я буду помогать вам, — заявил Карыч. — Командовать!

Собрав последние силы, друзья вновь взвалили на себя черного великана и начали подниматься по лестнице. Однако на этот раз чуда не произошло. Вырвавшись, рояль скатился вниз и, проломив стену, вновь оказался перед домом.

— А мне кажется, ему здесь самое место! — чудом избежав гибели, воскликнул Бараш.



Полезный навык:

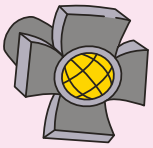
распознавать манипуляции и отказывать без угрызений совести.

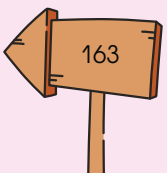
Задание:

зафиксировать ситуацию, при которой границы личности нарушаются, в том числе под предлогом «надо помочь», «ты же не хочешь обидеть», «все так делают».

Трекер привычки:

помним, что настоящие друзья не заставят «тащить рояль на второй этаж».





32. СЕКРЕТ ГУДИНИ

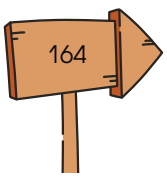
Карыч любил выступать перед публикой. В совершенстве владея актерским мастерством, он мог заставить зрителей смеяться до слез или, наоборот, замирать от волнения. При этом чаще всего старый ворон выходил на сцену в образе фокусника. Однако успех и всеобщее признание не лишили его способности объективно оценивать свое мастерство, и в какой-то момент Карыч понял, что способен на нечто большее.

— Я собираюсь повторить трюк великого Гудини! — заявил он после одного из представлений. — Пока еще никому не известно, в чем заключается секрет этого опаснейшего фокуса, но, кажется, я близок к разгадке…

Через неделю все было готово к премьере новой программы! Над сценой появился специальный подъемный механизм, но особое внимание зрителей привлекали острые колья, расставленные под лебедкой.

— Какой ужас! — шептали они.

Для неискушенной публики смертельно опасные представления были крайне пугающими, поэтому, когда Карыча заточили в ящик и подняли над кольями, многие не сумели сдержать возгласов отчаяния.



Более того, заметив, как яркое пламя приближается к деревянному саркофагу, несколько зрителей упали в обморок. В итоге оценить восхитительный финал фокуса в полной мере никто не смог, и Карычу пришлось даже оправдываться, утверждая, что он был в абсолютной безопасности.

— Но это же неправда! — возмутился Бараш. — Я был за сценой и все видел. — Вы рисковали своей жизнью по-настоящему!

Выслушав своего ассистента, старый ворон задумался и, тяжело вздохнув, сказал:

— Никакие наши победы не стоят переживаний близких! Им лучше не знать, что мы способны на безумства…

Полезный навык:

умение сочетать стремление
к достижениям с ответственностью
перед теми, кто тебя любит.

Задание:

прежде чем решиться на смелый шаг,
задайте себе два вопроса:

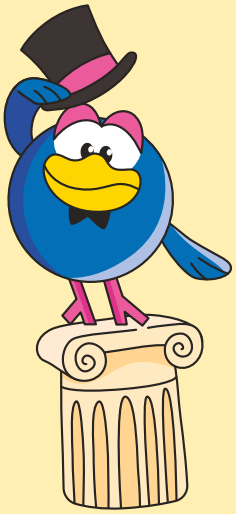
1. Что может случиться в случае неудачи?
2. Кто, кроме меня, от этого может пострадать?

Трекер привычки:

— отслеживай моменты, когда стремление к идеалу начинает вредить твоему здоровью или отношениям;

— фиксируй случаи сознательного отказа от разрушительного перфекционизма;

— отмечай положительные изменения в самочувствии и качестве отношений.



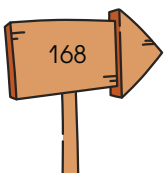
33. ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

Бывают в жизни такие периоды, когда все останавливается. Проходит день, за ним другой, третий, а видимых изменений нет. Допустим, Крош, являясь существом крайне подвижным и целеустремленным, всю неделю делал зарядку по утрам, но не вырос даже на сантиметр. Никакого прогресса!

— О, такое часто бывать, — поспешил все объяснить Пин. — Прогресс сперва быть, а потом пропадать и возвращаться только потом, после появления великий изобретений!

Крош хотел задать несколько уточняющих вопросов, но передумал, решив сконцентрировать все свое внимание на главном.

Как упоминалось выше, кролик был чрезвычайно целеустремленной натурой. Завладев сознанием, идея создать великое



изобретение не отпускала Кроша ни на мгновение — она жгла его изнутри, лишая сна и покоя, но однажды…

Однажды Крош почувствовал нечто удивительное! Словно желая вознаградить за бессонные ночи, вдохновение не только пришло, но потребовало сесть за стол и начать чертить! И кролик покорился. Несколько часов он рисовал свое изобретение, а потом почувствовал, что где-то рядом родилась новая игра и еще необычный танец.

— Смотрите! — воскликнул он, указывая друзьям на чертеж.

Около минуты Пин и Ежик всматривались в карандашный рисунок.

— Это же велосипед, Крош! — воскликнули они с изумлением. — Ты что, книжек не читал, картинок не видел?

Действительно, на листике бумаги был изображен велосипед. При этом новая игра оказалась крестиками-ноликами, и танец уже имел название.

— Танго, — зевнул Ежик и, похлопав друга по плечу, отправился спать.

Полезный навык:

даже когда кажется, будто усилия не приносят результата, прогресс все равно происходит — просто он не всегда видим сразу.

Задание:

заведи «Дневник неочевидных побед». Каждый день записывай:

— *Что удалось сделать* (даже если это «просто зарядка»)?

— *Что нового принес этот день* (например, «легче вставать по утрам»)?

Трекер привычки:

чрезмерная фиксация на цели вызывает стресс. Лучше концентрироваться на процессе, при этом записывать идеи, даже если на первый взгляд они кажутся банальными.

34. МИНУС 41 ГРАДУС ЦЕЛЬСИЯ

Лосяш пригласил друзей посетить торжественное мероприятие, поводом для которого послужило нечто секретное, но, как утверждал ученый, безусловно гениальное.

— Только одевайтесь теплее, к вечеру обещают экстремально низкую температуру!

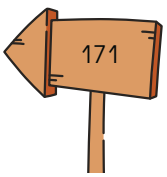
С наступлением сумерек на улице и правда стало нестерпимо холодно. Поэтому Крош очень торопился помочь собраться Ежику и вернуться к Нюше, которая осталась дожидаться друзей у подножья холма.

— Ты ее видишь? Она была тут! — продолжал суетиться кролик. — Так и опоздать недолго!

Ежик хотел пошутить, но вдруг осекся и еле слышно пробормотал:

— Она замерзла…

Действительно, Нюша стояла около большого дерева и не шевелилась. При этом она была невероятно твердая и холодная…



— Потащили ее домой! Она согреется и оживет! — скомандовал Крош. — Включим все обогреватели, и через час она проснется!

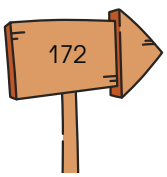
Несмотря на юный возраст, друзья не поддались панике и, сделав все задуманное крайне оперативно, принялись ждать. Однако это ожидание было таким мучительным, что они не выдержали и задремали, а когда очнулись, обнаружили, что Нюша… растаяла!

Ежик был не в силах осознать случившееся, а Крош, наоборот, тут же принялся действовать. Решив отнести то, что осталось от подруги, Лосяшу, он собрал воду в горшок, и уже через несколько минут они были около дома ученого, но…

— Посмотри! Он тоже замерз… — пробормотал Ежик, указывая в темноту.

Превозмогая страх, друзья подошли ближе к неподвижной фигуре ученого и уже хотели закричать, как вдруг их окликнул знакомый голос.

— Я же говорила, что тут будет интересно! — засмеялась Нюша.



— Да, — поспешил согласиться Лосяш, — посмотрите, какие ледяные скульптуры я сделал! Мне удалось изобразить всех в полный рост! Только статуя Нюши куда-то пропала…

Полезный навык:

умение *осознанно приостанавливать* автоматическую (часто паническую или импульсивную) реакцию на стрессовую или неясную ситуацию, чтобы дать себе время на оценку фактов и выбор рационального действия.

Задание:

овладеть одним из вариантов техники «СТОП»! Практические шаги:

«С» — **Стой!** Сделай микропаузу (1–2 с). Прервите автоматический поток мыслей/действий.

«Т» — **Три вдоха.** Сделай 3 глубоких медленных вдоха и выдоха. Это снизит накал эмоций (страх, панику) и включит рациональное мышление.

«О» — **Обдумай факты.** Задай себе вопросы:

— *Что я вижу/слышу на самом деле?*

— *Какие есть другие объяснения?*

— *Какая информация мне нужна?*

«П» — Продолжай осознанно.
Только после паузы, успокоения
и анализа *выбирай* действие
(или бездействие), исходя из реальной
ситуации, а не из страха.

Трекер привычки:

навык сознательной паузы «СТОП» —
это «антидот» против стрессовых
ситуаций в жизни. Он учит: прежде
чем «спасать» или «паниковать» —
остановись, вдохни, подумай.
Это не бездействие, а мудрое
управление своей реакцией.

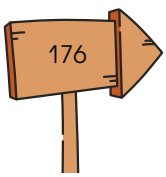
35. Мыльная опера

Если представить, что люди ссорятся по определенной траектории, то эта линия в большинстве случаев будет напоминать лестницу. Так и Лосяш с Карычем, начав однажды пререкаться из-за ерунды, не находили в себе сил остановиться и с каждой репликой поднимали уровень эмоционального напряжения все выше и выше. При этом апофеозом этой истории стало мыло, которое выдающийся ученый съел, чтобы доказать свою правоту. Впрочем, не только истину позволил отстоять данный поступок, но и право забрать себе сверкающий, отполированным глянцем рояль!

— Это возмутительно! — несколько дней Карыч не мог найти себе места от досады. — Мало того что вы оставили инструмент на улице, так еще и губите его варварским звукоизвлечением!

И правда, желая еще больше насолить другу, Лосяш несколько раз в день подходил к инструменту и, убедившись, что старый ворон где-то рядом, принимался бить копытами по клавиатуре и громко петь:

— Мой рояль! Я мыло за него когда-то съел!



Наконец Карыч не выдержал:

— Тоже мне подвиг, слопать кусок мыла…

— А вы сначала попробуйте, а потом говорите! — парировал Лосяш, испытующе глядя в глаза другу. — Съешьте антибактериального, и рояль снова ваш!

Безусловно, со стороны этот разговор и эта ситуация выглядели очень комично, но друзья были настроены решительно. Ворон жаждал вернуть инструмент, и, казалось, не существовало такой преграды, которую он не сокрушил бы ради этого.

— Хорошо! Несите мыло и стакан чая…

Вечером рояль вернулся к своему хозяину. Взяв реванш, Карыч пребывал в прекрасном расположении духа. Он исполнял арии, стараясь не обращать внимания на мыльные пузыри, которые периодически вырывались из его клюва.

Полезный навык:

«своевременная капитуляция» как стратегия выхода из деструктивной эскалации конфликта.

Задание:

научиться останавливать конфликт. Ведь, прекратив эскалацию, стороны образуют пространство для будущего обсуждения проблемы в спокойном ключе.

Трекер привычки:

навык «Осознанная уступка» — это проявление эмоционального интеллекта и стратегического мышления.
Он позволяет превратить потенциальное поражение в тактическую победу, избежав эмоционального краха, который неизбежен при движении вверх по «лестнице конфликта».

36. УЛЬИ КОПАТЫЧА

Всем известно, что спячка протекает в зимний период, когда легкодоступной пищи становится мало. При этом длительность гибернации зависит от вида животного. Так, например, Копатыч впадал в спячку поздней осенью, а просыпался весной, с первыми лучами солнца. Однако не все было так просто!

Являясь крепким хозяином, он старался управиться к зиме со всеми делами, среди которых особым вниманием следует отметить покраску ульев. Более трех десятков домиков для пчел было необходимо покрасить защитной краской, и в канун спячки медведь согласился доверить это Крошу и Ежику.

Конечно, он очень переживал, что юные любители игр не справятся с поставленной задачей, но друзья гарантировали ему всестороннюю и оперативную обработку каждой деревянной конструкции, но… Зимой все засыпает, в том числе, как оказалось, и энтузиазм.

Прошло почти пять месяцев, и, только когда зацвели первоцветы, друзья вспомнили, что незащищенные ульи простояли под снегом всю зиму…

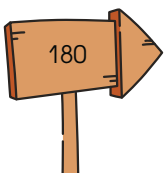
— Нужно действовать быстро! — прислушиваясь к ненадежному храпу медведя, воскликнул Крош. — Ты раздобудь у Совуньи каких-нибудь отваров для крепкого и продолжительного сна, а я займусь ульями.

Обнаружив, что домики для пчел превратились в шалашики из досок, кролик решил вернуть им первоначальную форму. Однако силу инстинкта недооценивать было нельзя. Почувствовав аромат перегнившей листвы, Копатыч проснулся на следующий день после начала реконструкции.

— Какие они у меня все-таки красивые… — спросонья сказал он, глядя на кривые ящики. — Заселяйтесь, пчелы!

И пчелы его не только услышали, но и оценили новые апартаменты по достоинству…

Разгневанные качеством жилья, они бросились на медведя и лучше всякого кофе взбодрили его точечным массажем…



Полезный навык:

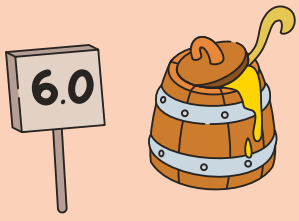
заранее предвидеть последствия своих действий, оценивая риски максимально объективно.

Задание:

научиться выявлять «зимующие» задачи и защищать их от прокрастинации (добровольное откладывание запланированных действий, несмотря на ожидаемые негативные последствия).

Трекер привычки:

распределяй работу последовательно, чтобы ваш внутренний медведь спал спокойно.



37. ОБЕЩАНИЕ

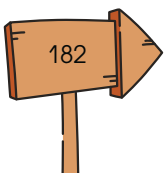
Легкость, с которой мы берем на себя определенные обязательства, может иметь печальные последствия, ведь бремя невыполненного долга отравляет душу, наполняя ее чувствами сожаления и вины.

— Мне нужно помочь Нюше найти игрушку, понимаешь? — оправдывался Ежик. — Я обещал! А ты посторожи пока эти волшебные растения…

Крош где-то узнал о существовании травы, соцветия которой обладали способностью превращать не только маленькое в большое, но и глупое в умное. Нужно было только съесть несколько стебельков в первые минуты цветения.

— Ты все пропустишь! Посмотри, цветы вот-вот раскроются… — закричал кролик вслед другу, но остановить его так и не смог.

Ежик решил во что бы то ни стало сдержать свое обещание и найти плюшевого Тузю. Следуя маршруту, по которому Нюша гуляла накануне, он внимательно смотрел по сторонам, но не заметил корня и, споткнувшись, кубарем покатился в овраг. Казалось, отделаться синяками и легким испугом после такого падения было невозможно, но у спасателя игрушек были



иголки, а также способность сворачиваться в шар. Поэтому, оказавшись на дне оврага, он только тяжело вздохнул и, протерев очки, принялся оглядываться по сторонам.

— Тузя! — Заметив собаку в илистой луже, Ежик не мог сдержать радости. — Вот где ты прятался все это время!

Игрушка промокла и выглядела печальной. Впрочем, заплаканная мордочка любимца Нюши лишь намекала на настоящую драму, финал которой состоялся в этот же день…

— Это ужасно! Теперь я вырасту и буду умным, а ты так и останешься маленьким и глупым! — Крош ждал возвращения друга, сидя на крыльце. — Но ты не грусти! Я все равно тебя не брошу, слышишь? Обещаю!

Полезный навык:

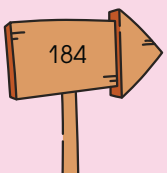
Ежик обещает найти игрушку, игнорируя цветение уникальной травы и, как следствие, пренебрегая личными интересами. Это пример того, как важно научиться отличать токсичные обязательства от здоровых — тех, что объективно выполнимы и не требуют подавления личных интересов.

Задание:

научиться определять цену, которую придется заплатить, выполняя определенные обязательства. Для этого, прежде чем соглашаться, следует ответить на три вопроса.

1. Что я потеряю (время, силы, деньги, другую возможность)?
2. Чьи интересы это может также затронуть?
3. Что может пойти не так? (Переутомлюсь, сроки выполнения задачи?)

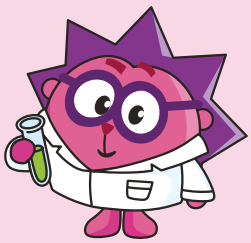
Положительное или отрицательное решение следует принимать, опираясь на ответы. При этом не стоит забывать,



о компромиссных вариантах ответа,
например таких, как: «Сделаю,
но позже», «Выполню, но частично».

Трекер привычки:

выполняя обязательства перед другими,
не забывать как о личных интересах,
так и об интересах своих близких.

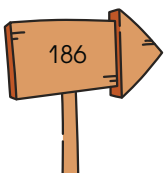


38. ДЕНЬ СПРАВЕДЛИВОСТИ

— Зачем что-то делать, если в любой момент с неба может упасть какой-нибудь случайность и все сломать? — в отчаянии повторял Пин. — Не надо строить планы! Это глупо!

На протяжении нескольких суток изобретатель трудился над машиной, способной делать бенгальские огни. Он никогда не видел, как работают подобные изделия, но был вдохновлен словами Лосяша, который утверждал, что фейерверки — это брызги огня, чувственные фонтаны искр. Поэтому, получив сперва неудовлетворительный результат, он не сдался, а принялся работать с удвоенной силой.

Пренебрегая сном, Пин круглыми сутками резал и гнул металл, сверлил отверстия, соединял детали винтами, но самое главное — вычислял идеальное соотношение компонентов для пиротехнической смеси малой взрывоопасности. И когда наконец в его руках вспыхнул тот самый фонтан брызг, он был так счастлив, что принялся благодарить создателя за возможность увидеть это чудо, но… Едва огонь догорел, на небе появилась странная мерцающая точка. Увеличиваясь,



она приближалась и через минуту врезалась в землю раздавив при этом новую машину изобретателя.

Некоторое время Пин не мог осознать случившееся, а потом впал в настоящее отчаяние и закричал, обращаясь к небу:

— Зачем ты так со мной? Я просто хотеть сделать праздник! Я хотеть сделать красоту!

Схватив обрезок железной трубы, он подбежал к метеориту и с силой ударил по нему, но что это? Словно отразившись от поверхности космического тела, звук превратился в разноцветные, искрящиеся огни! Извиваясь в причудливом танце, они взмывали ввысь, ярко освещая при этом долину.

— Не может быть… — еле слышно прошептал изобретатель и, переведя взгляд в небо, добавил: — Спасибо! Оказывается, ты подарил мне истинное чудо…

Полезный навык:

умение видеть в точке крушения старого стартовую площадку для нового, ведь чудо рождается не вопреки катастрофе, а благодаря ей.

Задание:

научиться превращать кризисную ситуацию в ресурс за три шага.

1. Помним: катастрофа — наш соавтор, а «метеорит» — определенная ситуация, благодаря который мы можем выявить не только отрицательные, но и положительные моменты;

2. Совершаем «удар трубой», символизирующий реакцию на хаос. При этом физическое действие может предполагать преобразование боли в звук (пение) или освобождение ярости через уничтожение каких-нибудь старых вещей.

3. Ищем свет и на следующий день отвечаем на вопрос: что прекрасного появилось в этом хаосе? Может быть, новый навык? Новое открытие? Важная мысль?

Трекер привычки:

учимся не «переживать» катастрофы,
а вступать с ними в творческий альянс.
Как сказал Рильке: «И если рухнет
мир — крах станет крыльями».

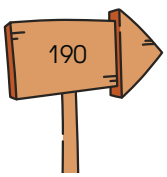
39. ДАР

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он чувствует острую потребность обладать суперспособностями. Нюша не была исключением, однако ее мечты имели четко очерченные границы, внутри которых помещалось все, что имеет отношение к обаянию и красоте. Впрочем, вечером накануне случившегося она не мечтала стать звездой глянцевых журналов, а просто отметила, что чувствует себя необыкновенной девушкой, у которой почему-то нет необыкновенных способностей.

— Несправедливо! — заключила Нюша и потушила свет.

При этом все, что произошло дальше, справедливо признать событиями сенсационного масштаба, о которых в газетах должны были писать так:

«Ночью, во время грозы, в жилой дом попала молния. Преодолев крышу и потолок, она ударила в кровать, на которой спала хозяйка. Однако, вопреки законам физики, девушка не только осталась жива, но приобрела способность излучать электрическую энергию! Данный феномен подтверждают жители долины:



„Нюша направила свое копыто на мою газонокосилку, и она как завелась! Весь участок мне перерыла", — жалуется Копатыч.

„Мы пилили дерево, а она как шарахнет, и от большого вяза только пепел остался!" — свидетельствуют Крош и Ежик.

„Феноменально!" — сперва восхищался Лосяш, но после нескольких мощных ударов током предложил Нюше носить зеленый резиновый защитный костюм».

Конечно, Нюша мечтала о славе, но, когда друзья стали ее избегать, заперлась дома и решила, что теперь обречена на одиночество. В унылом томлении прошло несколько дней, как вдруг на пороге появился Бараш с букетом цветов.

— Какая красота! — обрадовавшись, Нюша бросилась обнимать гостя и, конечно, свалила его с ног мощным электрическим разрядом. — Тебе очень больно?

— Нет… — протянул Бараш, пытаясь встать на ноги. — Даже приятно!

Полезный навык:

развиваем навык осознанного «заземления» *своих сильных, но потенциально опасных эмоций (гнев, возбуждение).*

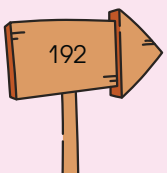
Задание:

Наблюдаем и отмечаем:

1. уровень эмоционального заряда перед контактом;
2. степень воздействия на собеседника внутренней энергии (отслеживаем свое состояние и корректируем несовершенства).

Трекер привычки:

«заземляем» сильные эмоции, успешно сочетая подлинность и осознанность в общении.



40. ТЕЛЕГРАФ

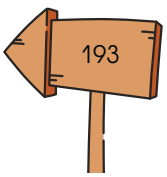
«Прогресс невозможен без перемен» — фразу Бернарда Шоу можно назвать девизом современного века технологий и социальных трансформаций. При этом, помимо преимуществ, связанных с повсеместным внедрением инновационных технологий, следует отметить и недостатки, негативные последствия которых недооценивать нельзя.

— Крош, а где все? — никого не встретив во время прогулки, спросил Карыч.

— Сидят по домам, общаются… — тяжело вздохнув, ответил кролик. — А я вот один тут сижу, потому что мой телеграф сломался.

Эпидемия текстовых сообщений охватила почти всех жителей долины. Установив аппараты для передачи сигнала по радиоканалу, они перестали выходить из дома, круглыми сутками принимая и отправляя друг другу короткие телеграммы.

— Их надо спасать! — немного поразмыслив, решил Карыч. — Сегодня ночью этим устройствам настанет конец! Я знаю, что делать…



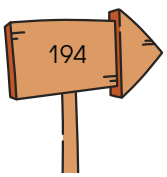
Старый ворон не бросал слов на ветер, и на следующий день, словно по волшебству, в мастерскую Пина поступило рекордное количество сломанных устройств. При этом состояние телеграфов было настолько плачевным, что изобретатель не мог их починить.

— Как же мы теперь будем жить? — озвучила мысли всех присутствующих Совунья.

— Ужасно! — поспешил ответить Карыч. — Теперь придется снова ходить друг к другу в гости! Видеть глаза и улыбку того, с кем говоришь! Слышать смех, дарить друг другу подарки. Как мы переживем все это?

Некоторое время друзья молча смотрели на ворона, а потом, словно очнувшись, весело засмеялись и гурьбой отправились к Совунье пить чай с липовым вареньем.

Как же все-таки хорошо иногда пренебречь достижениями технического прогресса!



Полезный навык:

регулярно устраивать «выходные без гаджетов», чтобы побыть с близкими людьми: увидеть их улыбки, услышать смех, просто поговорить за чашкой чая.

Задание:

практика «День улыбок».

1. Определяем один фиксированный день в неделю и называем его, допустим, «Живая среда». Помним, регулярность — ключ к привычке!

2. Формируем границы: ограничиваем личную переписку через месенджеры, соцсети, почту и игровые чаты. При этом предупреждаем окружающих о существовании в вашем расписании Дня живого общения — это снизит тревожность ожидания и научит других уважать ваши границы.

3. Воплощаем задуманное: гуляем с друзьями, навещаем родственников, приглашаем соседей на чай.

4. Фиксируем ощущения: записываем в дневник, что вызвало трудности. Какие моменты запомнились больше всего?

Трекер привычки:

иногда пренебрегать достижениями технического прогресса в пользу гармоничного живого общения. Ведь оно задействует все органы чувств, что создает гораздо более глубокие и эмоционально насыщенные воспоминания и связи.

41. СКВЕРНАЯ ПРИМЕТА

Не секрет, приметы оказывают воздействие на эмоциональное состояние и поступки большинства людей. Даже скептики порой предпочитают избежать встречи с плохим предзнаменованием и, наоборот, испытывают облегчение, сделав что-то «на удачу».

— Оставайся на месте, Ежик! — стараясь предотвратить катастрофу, кричали Лосяш с Барашем. — На руле твоего самоката висит номер тринадцать! Чертова дюжина!

Но Ежик не разобрал слова друзей и, посильней оттолкнувшись, покатился под горку. Мастерство юного экстремала не вызывало сомнений, но вдруг он потерял контроль над управлением и с размаху врезался в адептов культа суеверий.

— Мы же тебя предупреждали… — с трудом выговаривая слова, пробормотал Бараш. — Число тринадцать — это очень плохой знак…

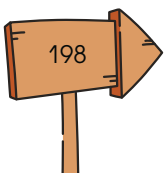
Достав большой справочник, друзья поспешили рассказать гонщику о влиянии всевозможных примет. Более того, свое повествование знатоки предзнаменований сочли необходимым проиллюстрировать эпизодами из личной жизни. Так, Бараш рассказал, что сегодня утром встал с левой ноги, тут же угодив копытом в чернильницу. При этом Лосяш, указывая на свежий синяк, подтвердил, что начинать новое дело в понедельник опасно.

Ежик слушал очень внимательно, поэтому, когда на тропинке появилась Нюша с пустым ведром, первым поспешил спрятаться от плохой приметы в домике Бараша.

— Да вы с ума сошли? — отыскав суеверов, разозлилась она. — Я вам не баба с ведром! И вообще вы в курсе, что сегодня не понедельник, а воскресенье? А чернилами у тебя, Бараш, перепачкано не левое, а правое копыто!

Растерявшись, друзья переглянулись.

— Поэтому все эти ваши приметы, — подводя итог, Нюша достала из ведра целую пригоршню конфет, — чепуха!



Полезный навык:

научиться объективно анализировать приметы с целью снижения их тревожного влияния.

Задание:

тренируем сознательный поиск контрпримеров, а именно ситуаций, когда «плохая» примета не привела к беде, а «хорошая» не принесла удачи.

Трекер привычки:

использовать фильтр критического мышления, который позволит понять, что реальность чаще всего не подчиняется суеверным «правилам».

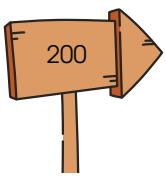
42. ДУМАЮТ ЛИ О ВАС НА ЗВЕЗДАХ?

Мотив инопланетного вторжения справедливо признать наиболее распространенным в научной фантастике. При этом сюжетная линия данных произведений сводится преимущественно к одной общей концепции: могущественные пришельцы прибывают на Землю, чтобы захватить планету, поработив человечество.

— Признайся, Ежик, они заставили тебя это сделать! — требовал Крош, расхаживая по комнате. — Мы с Пином облетели поле на самолете и все сфотографировали! Отвечай, когда инопланетяне планируют вторжение!

Но подозреваемый молчал. Сидя на табурете, он выглядел грустным и подавленным. Однако, когда речь зашла об истреблении человечества, произнес:

— Мне ничего про это неизвестно. Я просто хотел, чтобы жители других планет узнали обо мне, и поэтому решил вытоптать в поле свой портрет.



Действительно, за несколько дней до задержания Ежик создал так называемый агроглиф. Изображение получилось достаточно большим и потребовало уничтожения значительного количества колосьев пшеницы.

— Вредитель! — не в силах сдержать эмоции, ревел Копатыч.

Наконец допрос закончился, и все разошлись по домам. Вскоре наступила ночь. Луна светила так ярко, что уснуть было невозможно, и следователь Крош решил прогуляться, но что там? Неужели злоумышленник тоже не спит?

— Да, — пробормотал Ежик. — Мне все кажется, кто-то смотрит со звезд и думает, что никого на нашей планете нет. Мы же все такие маленькие…

Взглянув на друга, кролик некоторое время не знал, что сказать. Ощущение, что слова тут не помогут, наполнило его сердце, и он решил действовать!

Одолжив у Пина спутник, Крош запустил его в космос, предварительно поместив в центральный отсек общую фотографию — таких разных, но таких близких по духу друзей.

Полезный навык:

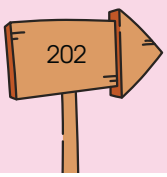
напоминать миру о своем присутствии через маленькие доступные действия в режиме «здесь и сейчас». Это не требует разрушения полей пшеницы, достаточно искренней улыбки, короткого сообщения или доброго дела.

Задание:

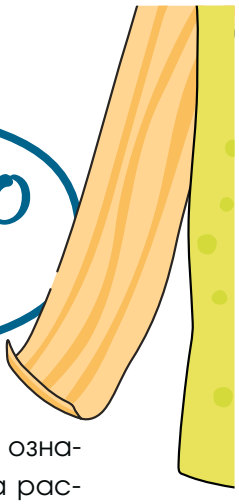
создай свой особенный агроглиф, при этом выбрав что-то простое и позитивное! Например, можно купить торт и устроить чаепитие с коллегами или подарить близкому человеку что-то небольшое, но очаровательное. Главное — «отправить сигнал», свидетельствующий о том, что на планете Земля есть замечательные люди!

Трекер привычки:

научиться замечать сигналы других людей (улыбку, сообщение, помощь) и мысленно говорить: «Спасибо, что рядом!»



43. РЕМОНТ — ДЕЛО КОЛЛЕКТИВНОЕ



Homo consumens, что в переводе с латинского означает «человек потребляющий», является весьма распространенным явлением, для которого характерно использование друга как ресурса с целью извлечения личной выгоды без проявления благодарности.

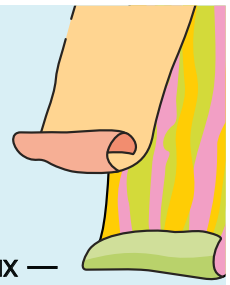
К примеру, Крош, затеяв капитальный ремонт, переехал сперва к Ежику, затем погостил у Копатыча, следом перебрался к Пину и так далее, пока друзья совсем не кончились. При этом, вторгаясь в личное пространство хозяев дома, он вел себя весьма самонадеянно и эгоистично. Так, кролик уклонялся не только от помощи в приготовлении обеда, но даже от элементарной обязанности помыть посуду. Кроме того, он пренебрегал негласными требованиями — с уважением относиться к чужим вещам: горшки с кактусами Ежика были составлены на пол и впоследствии разбиты, а газонокосилка Копатыча доведена до состояния неистового бешенства, при котором машина стала совершенно неуправляема. Однако больше всего пострадал Пин. Крош сумел сломать холодильник, в недрах которого виртуозный изобретатель привык отдыхать по ночам.

В итоге, исчерпав терпение друзей, кролик вернулся к своему дому, но что это? Неужели эмоциональное состояние жертв социального паразитизма было настолько тяжелым, что они пришли поквитаться с эгоцентричной личностью?

— Нет, сосед, мы пришли тебе помочь! — заявил Карыч. — Ведь ремонт — это дело коллективное!

Ровно через месяц домик кролика был готов к заселению. Аккуратно выкрашенный, с новой крышей и окнами, он вдохновил жителей долины на аналогичное преображение своих жилищ, а когда встал вопрос, где жить во время ремонта, ответ был единогласным:

— Конечно, у Кроша!



Полезный навык:

осознанная взаимность в отношениях — умение уважать границы и активно вкладываться в общее благополучие, чтобы создавать по-настоящему крепкие, надежные и теплые дружеские связи.

Задание:

стань «хранителем баланса»: каждый день в ключевых отношениях отмечай, что ты отдал, а что принял с благодарностью. При этом фиксируй навык бережного отношения к личным границам — не только своим, но оппонента.

Трекер привычки:

научиться строить отношения, где каждый чувствует себя не ресурсом, а ценным участником команды поддержки.

44. АРХЕОЛОГИЯ

Старинная поговорка гласит: «Не рой другому яму — сам в нее упадешь». С древних времен люди чтили закон кармического воздаяния, считая, что любая ложь чревата печальными и неминуемыми последствиями.

— Укуси меня пчела! — Копатыч не мог поверить своим глазам, когда увидел, что его огород превратился в полигон для археологических испытаний. — Вот зараза!

Да, буквально за один день территория вокруг домика фермера претерпела кардинальные изменения. В поисках сокровищ Крош и Ежик перекопали цветущий сад, четыре лужайки, предназначенные для посадки овощей, и даже клумбу с экзотическим рододендроном. Игнорируя пределы физических возможностей, они рыли так глубоко, что периодически натыкались на ледяные потоки грунтовых вод. Однако, прежде чем перейти к финалу этой истории, следует рассказать о том, с чего все началось…

Почувствовав, что беззаботному отдыху угрожает тяжкий физический труд, Карыч посоветовал другу взять в помощники Кроша и Ежика.

— Скажи, что на участке спрятаны сокровища! — добавил он. — Тогда они быстро тебе все перекопают.

Неудобно? Ерунда! Если надо для дела, то и обмануть — не грех.

И Копатыч соврал, а искатели сокровищ поверили. Более того, им действительно удалось найти нечто очень ценное, а именно руины древнего пантеона, но запомнился этот день совершенно другим…

Как уже упоминалось, власть закона кармического воздаяния не подвергается сомнению, поэтому неудивительно, что почва продолжила осыпаться и вскоре увлекла за собой дом несчастного фермера.

— Зато какой подарок мы сделали археологам будущего! — заявил Крош. — Целый дом найдут! С вещами!

Сняв шляпу, Копатыч долго молчал, но потом, словно очнувшись, вскликнул:

— Надо было прибраться! А то неудобно…

Полезный навык:

«подумай о доме»: оценивая сомнительное действие, представь его отдаленные последствия — не окажетесь ли вы, как Копатыч, под обломками собственного выбора?

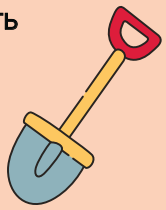
Задание:

заметив искушение солгать ради выгоды, сделай паузу и проанализируй:

— суть ситуации и возможные альтернативы;

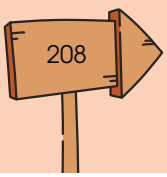
— наихудший сценарий развития ситуации;

— последствия, которые могут стать предметом изучения потомков.



Трекер привычки:

фиксировать моменты осознанного выбора с учетом неблагоприятных последствий не только для себя, но и для окружающих.



45. ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ

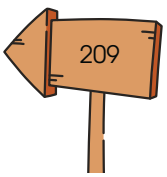
Осенью листья опадают и все кругом становится серо-коричневым. При этом для творческих людей серо-коричневым склонно становиться и настроение.

— Вам хорошо, — протянул Бараш, с грустью глядя на Кроша и Ежика. — Вы на голове стоите, а у меня с утра аппетита нет. Хожу вот и думаю, когда меня совсем силы оставят…

Поэт был склонен придаваться унынию. В такие дни все для него сплеталось в длинную цепочку сплошных разочарований.

«Воздух слишком душный и жаркий, солнце слишком жаркое и противное, а трава противная и колючая», — размышлял Бараш, не замечая, что вокруг него кипит разнообразными событиями жизнь.

Например, под руководством ученого Крош и Ежик принялись усиленно тренировать свой вестибулярный аппарат. С утра до вечера они крутились в специальных центрифугах, добровольно бегали в колесе и даже выполняли роль снаряда, выпущенного из огромной



рогатки. Впрочем, по мнению поэта, это было так далеко от истинного смысла жизни.

— Вам хорошо, веселитесь… — повторял он, своим видом доказывая, что депрессия по праву считается опасным заболеванием.

— А ты с другой стороны посмотреть пробовал? — наконец не выдержал Крош и, схватив за ноги, перевернул друга вниз головой. — Ну как?

Некоторое время Бараш ничего не отвечал. Уткнувшись рогами в землю, он долго смотрел, не моргая, а потом вдруг улыбнулся и сказал:

— Солнце не жаркое, потому что его не видно, трава щекочет, но не колется, только вот голова кружится!

— Ерунда, с этим мы быстро справимся! — засмеялся Лосяш. — Вестибулярный аппарат надо просто тренировать, как и хорошее настроение!

Полезный навык:

«переворот восприятия»: замечая, как уныние окрашивает все в «серо-коричневые» тона, смени угол зрения, ведь мир «вверх ногами», как оказалось, полон ярких красок и впечатлений!

Задание:

при первых признаках тотального негатива сделай паузу и:

— четко сформулируй текущую негативную оценку ситуации («трава колючая», «все бессмысленно»);

— соверши ментальный «переворот»: найди три противоположных или просто иных аспекта в той же ситуации;

— выполни одно физическое действие, чтобы выйти из статики уныния и дать телу сигнал к смене состояния.

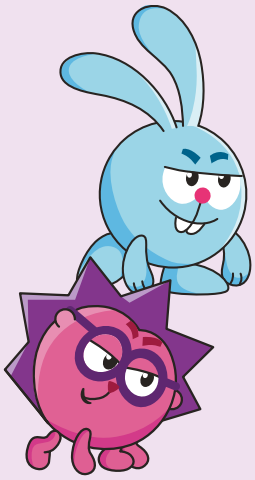
Трекер привычки:

ежедневно отмечай случаи «переворота восприятия», фиксируя:

— исходную негативную мысль;

— найденный альтернативный взгляд;

— эффект, пусть даже минимальный, улучшения своего настроения.



46. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Разве может герой одного и того же происшествия быть одновременно его виновником?

Риторические вопросы редко волновали кролика, но события этого дня были настолько яркими и необычными, что он растерялся, пытаясь осознать роль, которую ему отвела судьба. Однако начнем по порядку.

Закончив утреннюю тренировку, Крош и Ежик решили приступить к водным процедурам. Реки или озера поблизости не оказалось, зато неподалеку друзья обнаружили старый ручей, заваленный камнями.

— Нужно включить воду посильнее!

Недолго думая, Крош отодвинул большой валун, и, словно по волшебству, из глубины земли тут же вырвался ревущий поток. Напоминая снежную лавину, он понесся вперед, увлекая за собой поваленные деревья и вырывая с корнем кусты. Катастрофа? Да, уже очень скоро стихия воды самым бесцеремонным образом вмешалась в повседневные дела жителей долины.

Подхватив сперва Бараша, а потом Совунью, он направился к Пину. Виртуозный изобретатель как раз закончил строить корабль, поэтому тонны пенящейся воды схватили его вместе с новым творением.

— Помогите! — кричали жертвы стихии. — Спасите нас!

Не медля ни секунды, Крош просчитал траекторию движения воды, воткнул в землю два высоких столба и натянул между ними сетку. Мгновение, и друзья были спасены.

— Спасибо тебе, Крошик! — ликовали они. — Ты наш герой!

Но что это? Достигнув моря, вода стала успокаиваться, и через некоторое время русло опять оказалось сухим.

— Это я камень, который ты тогда сдвинул, положил на место, — улыбнулся Ежик и, похлопав друга по плечу, добавил: — Ты такой молодец, даже не знаю, что бы мы без тебя делали!

Полезный навык:

перед импульсивным действием сделай короткую паузу, чтобы представить цепочку возможных последствий — не рискуешь ли ты, подобно Крошу, создать хаос, который потом придется с большим трудом ликвидировать?

Задание:

заметив побуждение к необдуманному действию, проанализируй:

— что именно является тем самым «валуном», сдвиг которого может запустить неконтролируемый процесс;

— какие непредвиденные последствия могут возникнуть после вашего действия, даже если цель кажется достаточно обыденной и безобидной;

— готов ли ты к тому, что тебе придется потратить гораздо больше сил и ресурсов на ликвидацию последствий. Стоит ли потенциальное «геройство» созданного тобой же хаоса?

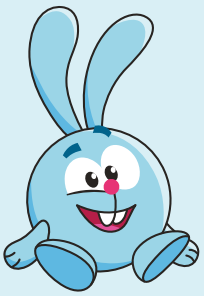
Трекер привычки:

в момент успешного применения «паузы перед импульсивным действием» анализируем:

— ситуацию и импульс;

— потенциальные негативные последствия;

— альтернативные способы решения задачи в режиме «Минимальный риск».



47. СНОТВОРЕЦ

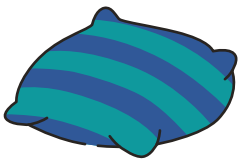
Если представить, что качество дружбы измеряется в метрах над уровнем моря, то вершину Эвереста справедливо признать не только самой высокой точкой Земли, но и наилучшим показателем отношений между людьми. Показателем, который подразумевает бескорыстную заботу об эмоциональном состоянии друга.

Бараш не видел снов, независимо от того, ложился он рано или, наоборот, очень поздно. Поэт долго скрывал это обстоятельство, но однажды все-таки проговорился.

— А меня мучит бессонница, — заметила Нюша в ответ.

— Считай баранов, — посоветовал Крош. — Говорят, помогает.

В этот же вечер юная мадемуазель забралась под одеяло и принялась считать воображаемых парнокопытных животных.



— Двести четыре… — пробормотала она и наконец заснула.

Возможно, повлияла еще погода или ретроградный Меркурий, но в эту ночь она увидела необыкновенный сон.

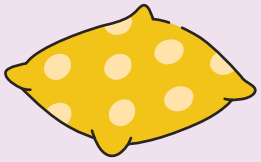
— Едва я заснула, появился Бараш, записал мои пожелания и сделал так, что я оказалась на берегу моря, рядом с яхтой, капитаном которой был принц!

Рассказ Нюши произвел сенсационное впечатление на жителей долины, и с этого дня каждый стал считать баранов перед сном. Наверное, и тут не обошлось без астрологического влияния, но с тех пор почти каждое утро кто-нибудь описывал сон, в котором присутствовал поэт. Так Барашу был присвоен почетный статус «снотворца», но… Разве всевозможные звания и награды способны заменить полные ярких образов грезы? Нет, и друзья поэта решили сделать ему подарок.

Выстроив декорации и напустив тумана, они разбудили Бараша нежной музыкой. Повинуясь лунному сиянию, он вышел на крыльцо и, увидев Нюшу в образе прекрасной феи, решил, что видит сон, долгожданный сон…

Полезный навык:

находить простые, но эффективные способы улучшения эмоционального состояния друзей, сосредотачиваясь на их актуальных потребностях.



Задание:

не избегай отрицательных эмоций близких, а, наоборот, старайся понять и помочь, например:

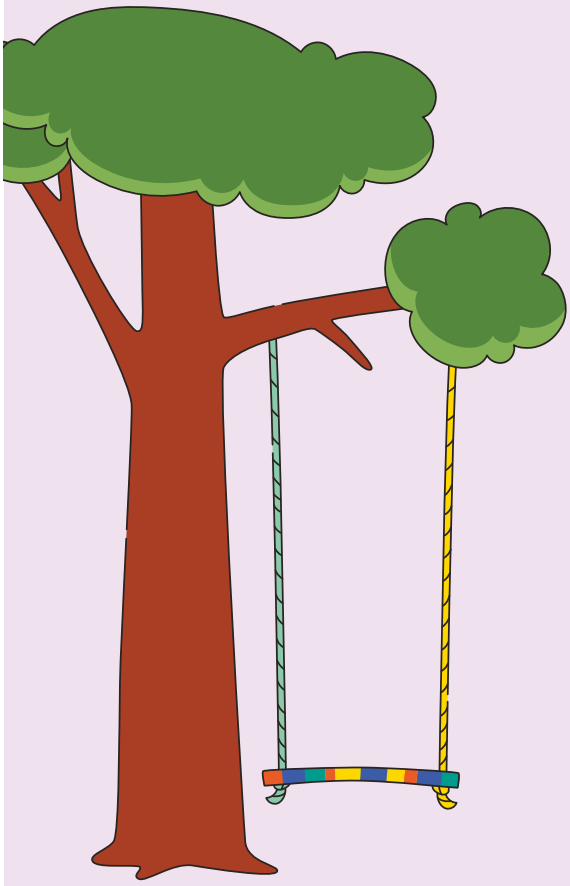
— спроси и выслушай;

— придумай простое и конкретное действие, направленное на улучшение состояния;

— при возможности организуй «волшебный сон» — приятный сюрприз, связанный с мечтой или насущной потребностью близкого человека.

Трекер привычки:

отказавшись от «пустых слов», применять навык действенной помощи близкому человеку в моменты грусти и отчаяния.



48. ПОЛОСА НЕВЕЗЕНИЯ

Постоянное невезение может сигнализировать об экзистенциальном тупике — состоянии, где продвижение блокируется необъяснимыми препятствиями, будто сама реальность противится избранному курсу.

— Что за день! — воскликнул Карыч, с раздражением ударив по краю шахматной доски. — Сплошная невезуха!

Действительно, поражение в партии с Копатычем нельзя было назвать единичным случаем неблагоприятного стечения обстоятельств за последние сутки. Каждый час, словно по расписанию, старый ворон оказывался в центре какого-нибудь происшествия.

— Слушай, если ты притягиваешь к себе всю неудачу, может быть, поможешь мне с пчелами? — выслушав друга, воскликнул Копатыч. Они увидят тебя, такого невезучего, и полетят жалить, а я спокойно мед соберу. Да ты не волнуйся! Я тебе защитный костюм выдам, который сделал Пин…

Сказав это, пчеловод достал комбинезон, напоминающий скафандр. Металлический, со стеклянным

иллюминатором в шлеме, казалось, он был способен защитить от огнедышащего дракона! Впрочем, как известно, первое впечатление зачастую бывает обманчивым…

— Помогите! Штаны отстегнулись!.. — Потеряв важнейший элемент доспеха, старый ворон пытался убежать от крылатых преследователей, но в итоге упал и был атакован.

Копатычу тоже досталось. Пчелы покусали его так сильно, что вечером, провожая друга домой, он хромал и охал при каждом шаге.

— Злая штука эта полоса неудач! Зато потом, когда она кончится, нам очень повезет… — размышлял Карыч.

— Даже не знаю… Если честно, то в жизни мне повезло лишь однажды, когда я встретил вас, моих друзей!

Услышав слова Копатыча, ворон остановился и с нежностью посмотрел на него:

— Спасибо, старина. Я тебя тоже очень люблю!

Полезный навык:

способность воспринимать некоторые трудности как проявление феномена невезения, а искренние отношения — как высшую форму удачи.

Задание:

в моменты особого разочарования вспомни и запиши один пример подлинной удачи из прошлого (как дружба для Копатыча).

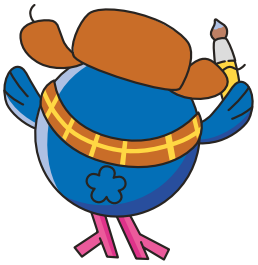
Трекер привычки:

научиться видеть в «черной полосе» не слепой рок, а сложную дорогу, где навигаторы дружбы помогают не сбиться с пути и дождаться попутного ветра.

49. РЕАЛИСТ

Лосяш считал, что объективное восприятие жизни возможно только благодаря тщательному анализу фактов в сочетании с трезвой оценкой всех обстоятельств. Поэтому, заметив, что на картине Карыч запечатлел только лес, а его домик с гамаком оставил без внимания, ученый впал в неистовое возбуждение:

— Вы, как художник, не должны изображать ложь! В реальности среди ваших деревьев стоит мой дом, так нарисуйте его!



— Я свою реальность нарисовал! — рассердился Карыч и, вручив ученому краски, добавил: — А ты, пожалуйста, рисуй свою!

Желая доказать правоту, ученый вооружился контрольно-измерительными инструментами и немедленно приступил к созданию реалистичного полотна. При этом для лучшей видимости деталей он включил на поляне большие прожекторы, которые позволили ему работать до глубокой ночи.

— Просыпайтесь! Для вас восходит новое солнце искусства! — разбудил он старого ворона. — Идемте скорее, я закончил!

Противореча торжественности момента, небо закрыли тучи и пошел дождь. Впрочем, по сравнению с тем, что произошло дальше, ужасаться капризам погоды не имело смысла.

— Горит! Мой дом горит! — закричал Лосяш и бросился в огонь.

Так презентация шедевра обернулась чрезвычайным происшествием, в котором едва не погиб выдающийся реалист нашего времени.

— Коллега, я все понял! В этом и есть великий смысл точного и правдивого изображения жизни, ведь уже нет ни леса, ни моего дома, но на холсте они присутствуют! — едва придя в себя после случившегося, воскликнул Лосяш: — Смотрите!

— Что это? — спросил Карыч, указывая на зеленую каракулю, поверх которой были записаны точные расчеты.

Ученый присмотрелся, перевернул несколько раз полотно и, громко захохотав, ответил:

— Уже не помню!

Полезный навык:

умение вести равноправный диалог между бескомпромиссной точностью и творческой свободой.

Задание:

практика «двойное зрение»:

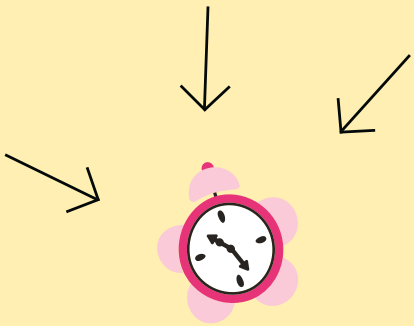
— кратко обозначь ключевые (проверяемые) детали «картины» и ответь: «Что можно точно измерить и подтвердить?»;

— осознанно найди в ситуации или во взгляде оппонента элементы субъективного суждения, творческого восприятия, неочевидного смысла; скажи: «Это имеет духовную ценность?»;

— запомни вывод: стремление к точности иногда может стать тем «прожектором», яркий свет которого способен ослепить индивидуальность творческой мысли.

Трекер привычки:

создать пространство, где одновременно факты и чувства, точность и легкость гармонично взаимодействуют между собой.



50. МАГНЕТИЗМ

Слова, имеющие несколько лексических значений, называются омонимами. Так, например, магнетизм. Физическое свойство подразумевает способность магнитов притягивать к себе разные металлы, тогда как переносное значение этого слова напрямую связано с человеческой привлекательностью.

С самого утра Нюша пыталась притянуть к себе Бараша. Заметив его под деревом, она заняла позицию на карусели и принялась внушать соответствующие команды. Однако поэт был упрям и не поддавался телепатическому внушению. Поэтому, когда Нюша увидела настоящий магнит, она вспомнила о его переносном значении и решила во что бы то ни стало завладеть изогнутым кусочком многокомпонентного сплава.

Вторыми претендентами на обладание магнитом были Крош и Ежик. Словно кроты, друзья перекопали половину леса, но так и не смогли найти бидон с морковным соком. Данное сокровище кролик спрятал под землей год назад, и сейчас оно уже достаточно настоялось и стало пригодно к употреблению. Таким образом, нетрудно представить заинтересованность поисковой бригады в обладании магнитным помощником.

Разумеется, в другой раз друзья сумели бы достигнуть компромиссного решения в данном вопросе, но в этот день что-то пошло не так, и они поругались. Нюша поссорилась с Барашем, а Ежик обиделся на Кроша. Впрочем, долго сердиться друг на друга они не умели и сразу согласились на предложение Лосяша поменять полярность магнита и сделать так, чтобы все на свете друг к другу снова притягивалось!

Рассадив участников эксперимента на карусель, ученый подключил к ней провода и, соединив с магнитом, запустил. Сработало! Кружась и смеясь, Нюша с нежностью посмотрела на поэта, а в объятия Кролика прилетел вожделенный бидон!

Полезный навык:

осознавать, что конфликты между друзьями — естественная часть отношений (как ссора Нюши с Барашем или Ежика с Крошем), но истинная дружба обладает силой притяжения, способной преодолеть разногласия.

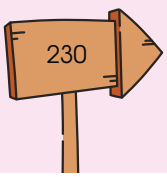
Задание:

поссорившись с близким человеком, воспользуйся алгоритмом восстановления магнетизма дружбы:

— честно назови причину ссоры или напряжения;

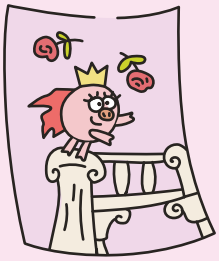
— «переключение полярности»: вместо фокуса на обиде вспомни один позитивный момент, который вас когда-то притягивал друг к другу;

— Соверши осознанный шаг к восстановлению дружбы: искреннее извинение, совместное чаепитие, добрый жест или даже небольшой подарок, который позволит снять напряжение и вернуться на путь гармоничных отношений.



Трекер привычки:

запоминая паттерны ссор
и эффективные стратегии примирения,
анализируй процесс восстановления
дружеских отношений после конфликтов.



51. ЗАБЫТАЯ ИСТОРИЯ

«Жизнь — не то, что прожито, а то, что запомнилось», — заметил однажды колумбийский писатель Габриэль Гарсия Маркес. Да, роль воспоминаний в жизни человека трудно переоценить, ведь они позволяют определенным событиям и даже оттенкам чувств связать наше прошлое с настоящим.

В один из теплых весенних дней Совунья решила провести сеанс утренней гимнастики на открытом воздухе. При этом она взяла с собой старого ворона…

— Нет, время тренировок для нас прошло, — с трудом сделав несколько упражнений, начал Карыч. — Мы столько всего пережили, что должны жить воспоминаниями, а не прыгать как сумасшедшие.

В этот момент они заметили Кроша и Ежика, которые бежали вдоль извилистого ручья, сопровождая бумажный кораблик.

— Минуточку! — неожиданно встрепенулся ворон. — Я что-то вспомнил, но почему-то мгновенно забыл! Что-то очень важное, связанное с лужами и весной!

Целый день он безуспешно перебирал свое прошлое, шаг за шагом восстанавливая хронологическую

последовательность событий и явлений. Более того, после обеда Карыч отправился к Лосяшу, где после стимулирования коры головного мозга специальным прибором наконец…

— Вспомнил! — закричал старый ворон и, вернувшись домой, достал из-под кровати маленький деревянный парусник. — В детстве я тоже любил запускать кораблики!

Образ прошлого был настолько ярким, что старый ворон решил в этот же вечер вместе с Лосяшем и Совуньей отправиться покорять водную стихию. Так в долине появилась еще одна команда мореплавателей, для которых маленький парусник был не просто игрушкой, а живым символом ярких воспоминаний, способных подарить настоящее детское счастье!

Полезный навык:

распознавать и бережно фиксировать мимолетные образы и чувства из прошлого, прежде чем они исчезнут. Ведь даже игрушечный кораблик из детства может стать ключом к целому миру счастья и источником новых приключений!

Задание:

Поймав мимолетный, но яркий образ прошлого, создай для него небольшой физический «якорь». Например, для образования ассоциативной связи с воспоминанием можно сфотографировать нечто запоминающееся или даже приобрести «игрушечный парусник»!

Трекер привычки:

ради возможности вновь испытать настоящую детскую радость осознанно собирать положительные образы прошлого, исследовать их и запоминать.

52. ЕЕ ЗВАЛИ НЮША

— Сведения о том, что кого-то здесь зовут Нюшей, устарели. Если хотите что-то попросить или выразить свое восхищение, называйте меня просто Корнелией.

Многие считают, что имя является визитной карточкой личности. Поэтому self-branding (создание желаемого имиджа) зачастую начинают с поиска псевдонима, который позволяет быстро и без особых усилий сконструировать нужный образ.

Прочитав в толстом справочнике, что все Корнелии необычайно умны и умеют «держать судьбу за хвост», Нюша всю первую половину дня с гордостью носила это имя, но потом передумала. Почему? Все очень просто: в подобных справочных изданиях не упоминается имен с отрицательными значениями, а положительные описаны так вдохновляюще, что хочется обладать ими всеми сразу. Поэтому, решив во что бы то ни стало быть и верной, и милосердной, и покорной, и победоносной, Нюша требовала каждый час называть ее по-новому, и в конце концов друзья не выдержали.

— Давай придумаем для тебя пусть сложное и длинное, но какое-нибудь одно имя? — предложил кролик и, взяв блокнот, принялся переписывать справочник.

Конечно, трудно сказать, что это был идеальный выход из сложившейся ситуации, но иногда исцеление наступает через обострение...

Закончив трудоемкую работу, Крош и Ежик решили поиграть в футбол. Они любили гонять мяч, по очереди забивая его в ворота, поэтому на роль вратаря решили пригласить обладательницу рекордного количества всевозможных имен.

— Корнелия, Августа, Джульетта… — приступил к обращению Ежик, но, едва дойдя до середины списка, услышал насмешливое хрюканье.

— Ну зачем же так официально! — засмеялась поклонница справочной литературы. — Для своих я просто Нюша!

Полезный навык:

замечать моменты, когда стремление к «идеальному» образу начинает влиять на вашу аутентичность, приводя к внутреннему конфликту и эмоциональному выгоранию.

Задание:

почувствовав желание кардинально изменить себя, чтобы соответствовать внешнему «идеалу», ответь на ряд вопросов:

1. Чей это образ? Чьи стандарты я пытаюсь воплотить?
2. Что я теряю? Какие настоящие, пусть даже неидеальные, черты я подавляю ради этого?
3. Что я могу сделать для осуществления цели без тотального изменения? Какой компромиссный договор с собой заключить?

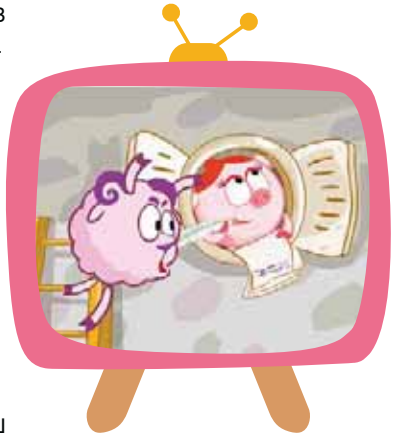
Трекер привычки:

помнить о разнице между насильственным соответствием чужим шаблонам и осознанной трансформацией, уважающей ядро личности.

53. КАК ЗДОРОВО СОЧИНЯТЬ СТИХИ

Что такое вдохновение? Используя художественные образы, мы можем сравнить его со стихией, появление которой предугадать невозможно. Однако, в отличие от таланта, вдохновение не является уделом избранных — оно может посетить любого, кто готов к встрече с ним.

Закончив утром все свои нехитрые дела, Нюша присела у окна и неожиданно задумалась о профессиональных перспективах. Нельзя сказать, что эти мысли сильно тревожили ее, просто, заметив, что все вокруг чем-то заняты, она тоже захотела найти дело своей жизни, но какое? Исключив работу, связанную с тяжелым физическим трудом, а также требующую блестящих интеллектуальных способностей, Нюша решила реализовать свой творческий потенциал.



— Ты зачем пришла, Нюша? — скованный творческими муками, Бараш

не находил в себе сил радоваться гостям. — Я работаю, мне нельзя мешать.

— А можно я тоже попробую? — с жадностью глядя на поэта, спросила она и подхватила рифму. — Жук и рак сошлись у речки разговаривать словечки…

— Пожалуйста, — усмехнулся служитель муз.

Отойдя к окну, он приготовился лицезреть фиаско самонадеянной особы, но вместо этого Нюша крепко зажала в копытах перо и принялась записывать четверостишие за четверостишием. Бараш был не в силах равнодушно наблюдать за этим процессом и, желая прекратить творческий беспредел, принялся шуметь и всячески отвлекать поэтессу, но безуспешно. Словно машина, она воспроизводила зарифмованные строки без остановки и, только когда закончила, подняла голову и сказала:

— Кстати, а как это называется, когда все на свете получается, и даже сочинять стихи?

Бараш долго не мог ничего сказать, но потом тяжело вздохнул и пробормотал:

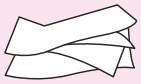
— Вдохновение…

Полезный навык:

помня, что вдохновение, словно непредсказуемая стихия, может посетить любого, научитесь создавать для него определенные условия. При этом не ждите озарений, а действуйте как Нюша: завершив все обычные дела, организуйте вокруг себя зону комфортной тишины. Возможно, для успешной реализации вашего творческого потенциала не хватает именно этого момента покоя и внутреннего умиротворения?

Задание:

зафиксируй в своем ежедневном расписание интервал для встречи с вдохновением. При этом, найдя тихое место для уединения, отмечай все мысли, которые тебя посетят, не пытаясь давать им оценку.



Трекер привычки:

уважать творческий потенциал
и регулярно предоставлять ему
возможность украсить или даже
изменить вашу жизнь.

54. МОЯ ПРЕЛЕСТЬ

Известно, что каждый человек является уникальным. Тем не менее, стремясь повысить уровень популярности, многие из нас отказываются от своей неповторимости, радикально меняя образ или постоянно его корректируя.

— Интересно, если пахнуть как конфета, у окружающих будет появляться желание съесть тебя? — однажды Бараш рискнул поделиться своими мыслями с Совуньей. — Нюша любит конфеты…

Поэт хотел что-нибудь еще добавить, но только тяжело вздохнул, не замечая внимательного взгляда своей собеседницы…

Забегая вперед, отметим, что четвертым участником этой истории был Копатыч. Возглавив спасательную операцию, он проявил себя необыкновенно самоотверженно и впоследствии с таким трепетным вниманием рассказывал обо всем случившемся, что это заслуживает аутентичного письменного изложения:

«У Совуньи духи были, синий такой флакон с надписью: „Моя прелесть“. Хорошие духи, крепкие. Любила она их очень и берегла, а потом взяла и отдала

Барашу. А чего не отдать, ежели он истосковался совсем без женского внимания? А тут какое-никакое, а все-таки подспорье — заграничный парфюм!

Так вот, значит, он на себя всю эту прелесть разом и вылил. Извазюкался так, что я противогаз надел, а Нюша едва в обморок не упала, а когда в себя пришла, отвесила таких комплиментов, что он не выдержал и убежал. Расстроился очень.

Искали его потом весь вечер, а он, оказалось, под корягой плакал. Я его по-всякому уговаривал, но только Нюше удалось его выманить. Она тогда все репейники с него обобрала, слезки вытерла и сказала, что он у нас самый неповторимый и приятный на ощупь! Услышав это, Бараш просиял и согласился вернуться домой. Такой вот Хэпа-энд!»

Полезный навык:

помня, что изменение образа ради популярности часто ведет к комичным или горьким последствиям, научись ценить свою «уникальность от природы». Ведь по-настоящему дружеские отношения рождаются благодаря искренности, а не вследствие применения «заграничного парфюма».

Задание:

столкнувшись с желанием «скорректировать» себя ради одобрения окружающих, остановись и попробуй честно ответить на несколько вопросов и прийти к логичному выводу:

— Не пытаюсь ли я сейчас искусственно «пахнуть конфетой», чтобы понравиться?

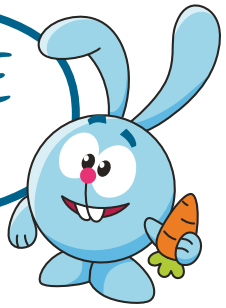
— Что произойдет, если «заграничный парфюм» вызовет противоположную моим ожиданиям реакцию?

— Как я могу выразить свою мысль/чувство/интерес, не прибегая к «модному подспорью»?

Трекер привычки:

фиксируй ситуации, где ты чувствовал желание изменить себя ради одобрения окружающих и вместо этого делал осознанный выбор в пользу «натурального репейника».

55. НАСТОЯЩИЕ ЦЕННОСТИ



Модель идеального общества подразумевает отсутствие частной собственности, а также товарно-денежных отношений между людьми. При этом в основе данной концепции помещаются не материальные блага, а равенство и готовность к бескорыстной взаимопомощи, но разве в реальности такое возможно?

Крош любил морковку так сильно, что однажды решил не есть ее, а копить. Таким образом, всего через шесть месяцев его стартовый капитал был равен сорока ящикам овощей определенного сорта и наименования. Здорово? Да, остальным жителям долины это тоже очень понравилось. Так понравилось, что постепенно они стали относиться к моркови как к ценному ресурсу, благодаря которому можно было измерить уровень своего благосостояния.

Бараш начал писать стихи за определенное количество овощей, Совунья — сдавать напрокат лыжи, Лосяш открыл «Центр компьютерных игр», а Копатыч заключил с Нюшей весьма выгодный договор, согласно которому она поливала его огород за два ящика моркови.

Таким образом, идеальным обществом быстро овладел капиталистический порядок с элементами коррупции и даже принуждения. Жители долины стали меньше ходить друг к другу в гости. По вечерам они запирались в своих домах и считали морковь, однако, как известно, в каждом правиле есть исключение…

— Крош, я долго думал и понял, что морковки — это просто овощи, но моя коллекция фантиков… — Присев на лавочку, Ежик с нежностью посмотрел на друга. — Понимаешь, я ее очень долго собирал, а сейчас решил тебе подарить! Просто так, на память…

Глядя на кожаный альбом, кролик не мог поверить своему счастью. Он всю жизнь мечтал о такой коллекции, поэтому с этого дня решил копить не морковь, а фантики…

Полезный навык:

осознавая, как легко материальная выгода способна вытеснить бескорыстные отношения, научитесь создавать «островки» щедрости и не забывайте о взаимопомощи.

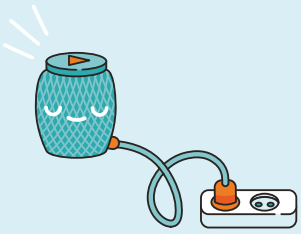
Задание:

прояви щедрость:

— подари близкому человеку что-то небольшое, но ценное для вас (книгу, домашнее печенье);

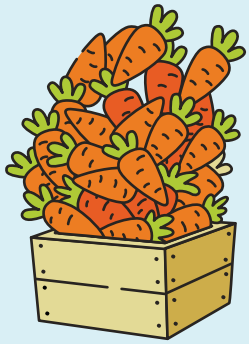
— сделай что-то значимое для человека, от которого ты не ждешь выгоды.

— Проанализируй свои ощущения! Ты получил наслаждение от бескорыстных добрых дел? Почему?



Трекер привычки:

дарить подарки, совершая акт
абсолютной бескорыстности.
При этом не забывай анализировать
свои эмоции, ведь так они превратятся
в положительные воспоминания!



56. РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО ОТДЫХА

— Крош! Ежик! Помогите, беда! — прибежав к друзьям, Нюша поспешно начала рассказывать о случившемся: — Книга рецептов попала в мясорубку, и все премудрости превратились в бумажный фарш! Совунья это увидела и упала в обморок, а когда очнулась, отказалась меня узнавать! Словно у нее в голове что-то перекипело — сидит теперь на полу, смотрит в одну точку и повторяет, что ей надо отдохнуть…

Экзистенциальная пустота, или экзистенциальный вакуум, характеризуется состоянием внутреннего разорения, когда человек теряет смысл своего существования, переживая кризис, масштаб которого затрагивает основу бытия.

На протяжении жизни Совунья собирала и записывала в толстую тетрадь всевозможные рецепты, советы и рекомендации. Поэтому потеря манускрипта стала для нее страшным ударом.

— Да, ей действительно нужен отдых, но не простой, а лечебный! — констатировал Крош. — Кто-нибудь знает хороший рецепт такого времяпрепровождения?

— Я знаю, где мы можем его найти! — взвизгнула Нюша и, собрав бумажный фарш в пригоршню, показала друзьям: — Вот тут все есть!

Не теряя ни минуты, юные спасатели разложили исписанные ленточки на траве и принялись выискивать нужную информацию. Наконец им попался обрывок, на котором рекомендация сохранилась целиком и даже со знаком препинания:

— Держать в недоступном для детей месте! — прочитали друзья и не мешкая взялись за лопаты.

Вырыв глубокую яму, они положили туда престарелую птицу и уже приготовились ее засыпать, как вдруг… Почувствовав холод сырой земли, Совунья очнулась!

— Нюша, возьми новую тетрадь и записывай! — воскликнула она. — Рецепт хорошего отдыха номер один! Лечь на травку и лежать, лежать…

Полезный навык:

оказавшись в стрессовой ситуации, когда кажется, что мир рушится вокруг вас, остановитесь и переключитесь на простое физическое действие — буквально ляпте на землю. Вернувшись таким образом к «заводским настройкам», ты сможешь выйти из ступора, сбросить напряжение и найти силы завести новую «тетрадь для рецептов».

Задание:

Почувствовав, что стресс достиг критической точки и парализует, выполни следующее:

— остановись: прерви текущую деятельность;

— найди контакт с землей: ляг на спину или сядь; сосредоточься на ощущении незыблемой опоры;

— выполни дыхательное упражнение: визуализируя, как напряжение уходит в землю, вдыхай и выдыхай медленно, максимально глубоко.

После выполнения практики избавления от стресса задайте себе вопрос: «Какой будет моя первая запись в новой книге рецептов, советов и рекомендаций?»

Трекер привычки:

применение техники снятия эмоционального ступора в реальных стрессовых ситуациях.

57. КАК СОБРАТЬ ДРУЗЕЙ ПО-БЫСТРОМУ

Не секрет, что в своем стремлении достичь цели люди выбирают разную стратегию поведения: одни полагаются только на себя и действуют в рамках допустимых границ нравственности, другие, наоборот, стремясь без труда получить желаемое, используют окружающих. Такой прием психологического воздействия называется манипуляцией.

Листая журнал, Нюша почувствовала, что испытывает дефицит внимания.

— С ума сойти, прошло уже полдня, а никто обо мне не вспомнил, — с раздражением воскликнула она.

В это время под окнами послышались голоса Кроша и Ежика. Раздобыв игрушечный пистолет, они стреляли по разным целям и, конечно, как только в окне появилась капризная мадемуазель, попали именно в нее.

Мгновенно оценив ситуацию, Нюша решила извлечь из нее максимальную выгоду и с шумом повалилась на пол. Что было дальше? Ничего особенного, как говорят психологи, просто осознанная симуляция

соматической патологии с целью манипуляции социальным окружением.

Впрочем, друзья этого не знали и согласились транспортировать свою жертву к доктору на кровати. Метр за метром они толкали повозку по извилистой тропинке. При этом Нюша продолжала листать журнал, лишь изредка отвлекаясь на приветствия знакомых.

Однако жизнь, как известно, не склона поощрять лицемерие. Поэтому, едва Совунья констатировала отсутствие болезни у доставленной пациентки, кровать скрипнула и стремительно покатилась обратно в сторону дома.

— Помогите! — истошно кричала Нюша. — Держите меня!

Но остановить заправленную цветастым бельем повозку никому не удалось. Разогнавшись, кровать влетела в дом, сорвав с петель дверь.

— Я просто хотела, чтобы ко мне все пришли в гости, — пробормотала Нюша, заметив друзей на пороге. — Очень хотела…

Полезный навык:

ощутив желание воспользоваться приемами манипуляции, вспомни, что подобная практика достижения цели сопоставима с ездой на кровати по извилистой тропе — она может привести к разрушительным последствиям, тем самым отдалив достижение результата.

Задание:

замечая соблазн добиться чего-либо с помощью обмана, остановись и проанализируй негативные последствия такого поступка. Запиши все возможные варианты и сделай выбор в пользу прямого и честного пути к достижению цели.

Трекер привычки:

каждый раз, когда ты осознанно отказываешься от действий, связанных с манипуляцией людьми, опиши ситуацию в дневнике и подчеркни позитивные стороны данного решения.

58. МЕТЕОРОЛОГИЯ

— Пятый день льет как из ведра! — возмутился Крош, глядя на затянутое серыми облаками небо.

— А вот индейцы говорят, не как из ведра, а как из клюва лунного ворона! — заметил Карыч и, раскрыв зонт, добавил: — Выращивая в небесном саду звезды, он поливает их из своего клюва, а когда вода проливается на землю, у нас идет дождь.

— Это просто сказка! На самом деле вода испаряется с поверхности океана и превращается в облака, — поспешил выдвинуть опровержение Лосяш. — Облака собираются в тучи, из которых вода проливается на землю. При этом заблаговременно узнать о том или ином погодном явлении можно благодаря показаниям целого ряда современных контрольно-вычислительных приборов. Метеорология — это вам не бабушкины предсказания, а точная наука! Кстати, завтра, судя по объективным данным, осадков не ожидается!

А между тем, заметив излишнюю категоричность ученого, погода решила проучить его и заодно проверить, что для него важнее: результат, пусть даже

достигнутый иррациональными методами, или собственные научные амбиции?

В результате, узнав на следующее утро, что на улице по-прежнему идет дождь, Лосяш растерялся, а когда ему рассказали, что Карыч собирается провести обряд для изгнания туч, возмутился до крайней степени. Он даже попытался помешать старому ворону, но неожиданно стал свидетелем настоящего чуда: услышав старинный заговор, дождь прекратился.

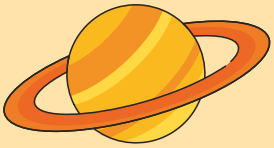
— Феноменально! — воскликнул ученый.

Более того, расспросив друга о тонкостях «разговора с природой», Лосяш вооружился бубном и уже на следующий день решил дополнить показания приборов информацией из альтернативных источников.

— Век живи — век учись! — подмигнув яркому солнцу, заметил он.

Полезный навык:

научиться пренебрегать привычной формулировкой «мы посоветовались, и я все решил(а)» в пользу других точек зрения, а также способов достижения результата.



Задание:

осознав, что твоя позиция дала сбой, признай это и непредвзято рассмотри все возможные альтернативные варианты. Ведь порой именно нестандартные решения помогают достичь цели быстро и максимально легко.

Трекер привычки:

в ситуациях, где ты преодолел категоричность, особым вниманием отмечай точки соприкосновения твоей позиции с альтернативной, а также нюансы другого мнения, которые помогли достичь нужного результата.

59. ЕЖИДЗЕ

Однажды, желая произвести впечатление, Ежик сказал, что когда-то ему был присвоен первый разряд по прыжкам на лианах. Да, ни больше ни меньше — настоящий спортивный разряд! Более того, ощутив волну всеобщего восхищения, он принялся красочно описывать свои спортивные достижения, даже не предполагая, что уже очень скоро ему представится возможность лично их продемонстрировать.

Сохраняя режим секретности, Крош несколько недель конструировал помост около большого дерева, а также привязывал к его веткам веревки, имитирующим лианы. Наконец все было готово, но вместо бурной радости новоявленный чемпион почему-то ужаснулся и едва не упал в обморок…

— Какой позор! Жалкий врун! — После случившегося наш герой несколько дней не выходил из дома. Он так переживал, что всерьез размышлял о побеге, а потом ему в голову пришла идея, уровень безрассудства которой невозможно переоценить.

Так вместо Ежика в домике на берегу моря появился Ежидзе — колючий юноша кавказской национальности. Он говорил с ярко выраженным акцентом, всегда носил кепку, усы и солнцезащитные очки. Более

того, представляясь родственником предыдущего собственника, он любил рассказывать о нем дивные истории, однако жители долины почти не слушали его. Тяжело вздыхая, они не могли смириться с исчезновением друга, но в один прекрасный день…

Ежидзе так увлекся описанием подвигов дорогого племянника, что оступился и упал с причала. Трагедия? Вовсе нет, ведь глубина была совсем небольшая, а вода такая теплая, что после знакомства с ней усы не выдержали и отвалились.

— Ежик! — не в силах сдержать счастья, закричал Крош. — Ты вернулся! Ура!

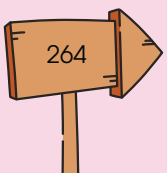
Полезный навык:

прежде чем соврать или приукрасить действительность ради сиюминутного впечатления, подумай о неминуемом разоблачении и неуклюжем образе «Ежидзе», который не сможет тебя выручить.

Задание:

Когда возникнет соблазн приукрасить свои достижения, способности или обстоятельства, остановись и, визуализировав сценарий разоблачения, ответь на вопросы:

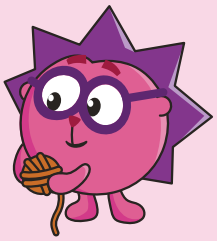
1. Как ты будешь выглядеть и что почувствуешь, когда правда откроется?
2. Как это повлияет на доверие окружающих?
3. Какие дополнительные шаги тебе придется предпринять, чтобы скрыть ложь (побег, трансформация в «Ежидзе»)?



Проанализировав ответы, постарайся найти альтернативу лжи. И не забывай, что «теплая вода» правды способна не только смывать накладные усы, но и дарить подлинное облегчение и радость.

Трекер привычки:

осознавать и вовремя разрывать цепочку событий, которая способна привести к позору, отчаянию и еще более нелепой попытке обмана.



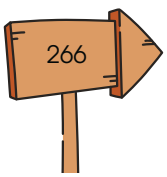
60. ИГРАЙ, ГАРМОНИЯ!

— Мне нужна гармония, особая обстановка, тонкая атмосфера! — очнувшись после удара мячом, Бараш безуспешно пытался вернуть вдохновение. — Стихи снова спрятались во мне! А ведь это был почти шедевр…

Горе поэта было так велико, что Крош и Ежик не знали, как его утешить. Переглядываясь, они молча наблюдали за стенаниями друга, но, когда его речь начала превращаться в бессвязное блеяние, решили действовать решительно и без промедлений.

Конечно, а как иначе? Ведь это они нарушали покой служителя муз и теперь были просто обязаны пройти нелегкий путь возрождения утраченной гармонии!

Бараш капризничал. Вернувшись за стол под раскидистым деревом, он ощутил избыточный простор, а когда друзья ограничили его рамками серванта, стал жаловаться на тесноту. Ветка дерева, прохладная глубина колодца, шезлонг на берегу моря — ни одна из предложенных локаций не соответствовала взыскательным требованиям поэта. В конце концов, усадив его на качели, Крош и Ежик



стали думать, что поиск гармонии займет целую вечность, как вдруг…

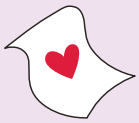
Заметив друзей и узнав причину их безмятежного созерцания ночного пейзажа, Копатыч достал гармонь и решил по-настоящему вдохновить поэта. Однако вместо прилива творческой мысли Бараш почувствовал, что больше не может терпеть тщетность суеты этого мира, и бросился к обрыву.

Конечно, друзья пытались его остановить, называя талантливым и даже гениальным, но поэт отказался внимать мольбам обывателей и прыгнул вниз. Разбился? Нет! Оказавшись по щиколотку в воде, служитель муз наконец почувствовал творческую гармонию…

— Ночь, покой, луна, вода, вдохновенья больше нет и не будет никогда! — внезапно продекламировал он и, не в силах сдержать восхищения, добавил: — Ай да Бараш, ай да овечий сын!

Полезный навык:

когда стремление к идеальным условиям мешает действовать, вспомни историю Бараша, которая доказала, что истинная гармония часто приходит неожиданно и вопреки навязчивым требованиям к обстановке.



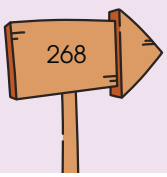
Задание:

почувствовав, что ждешь «особых условий» для старта (творчества, дела, разговора):

— точно определи, что именно тебе «мешает»;

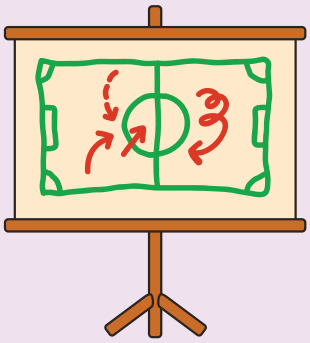
— максимально упрости задачу, разложив ее выполнение на этапы;

— сделай первый шаг и оцени достигнутый, пусть даже минимальный, результат.



Трекер привычки:

зная, что вдохновение является наградой
за движение вперед, переключи
свое внимание на стартовый этап
поставленной цели и сделай первый шаг
на пути ее реализации.



**НЕ ТОРОПИСЬ,
КУЗИНТАРА ОТ ТЕБЯ НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ.
ПОКА СМЫСЛОВ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО.**

Спасибо за выбор книг нашего издательства!

Будем рады вашему отзыву.

2-вых

272